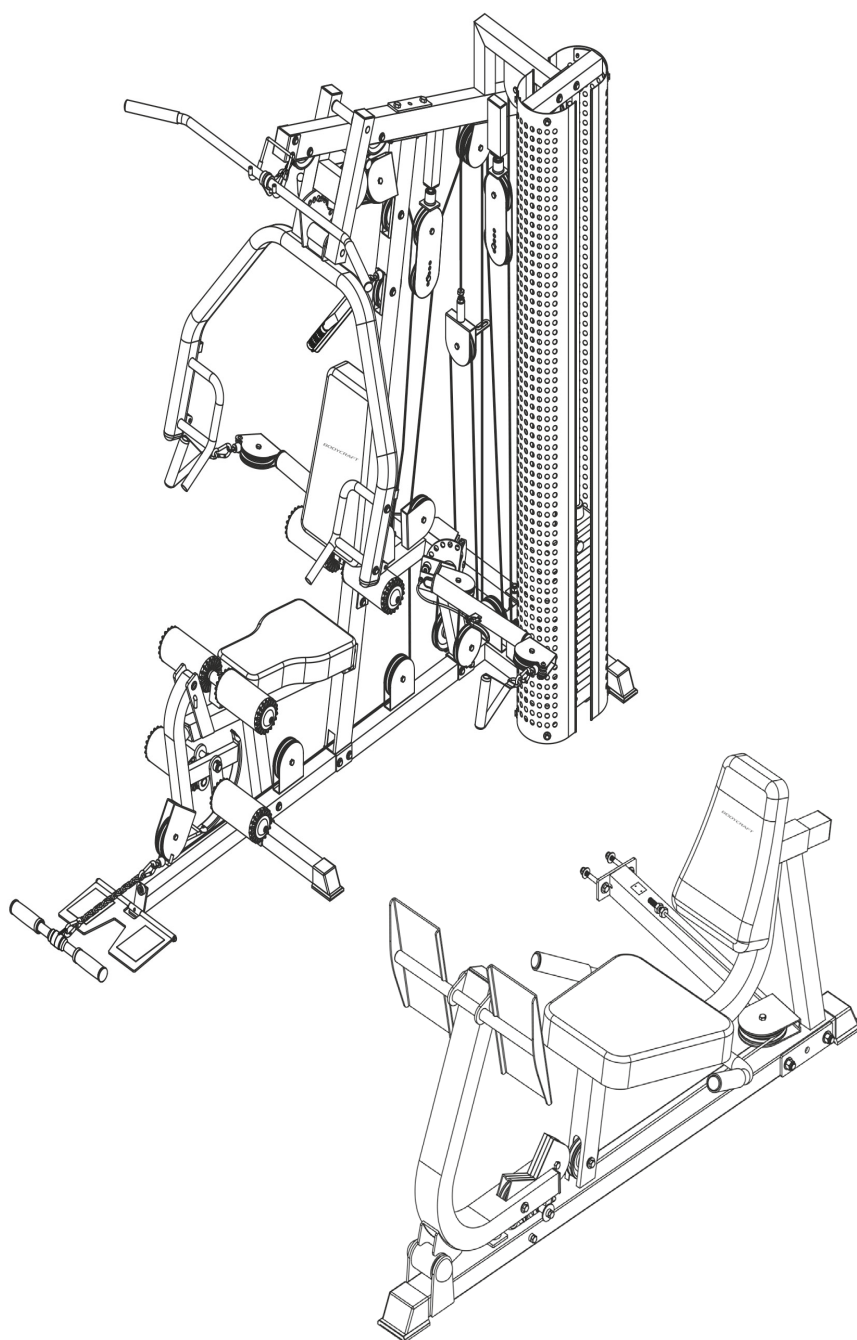


# BODYCRAFT

## Instrukcja montażu i obsługi



~ 330 Min.



240 kg

dł 210 | szer. 144 | wys. 210



max. 150 kg



~ 120 Min.



36 kg

dł 102 | szer. 154 | wys. 82

SW950202.01.04

Nr art. SW-95.0202 / SW-XPRESS-LEG

BodyCraft X-Press Pro



# Spis treści

<b>1</b>	<b>INFORMACJE OGÓLNE</b>	<b>6</b>
1.1	Dane techniczne	6
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	7
1.3	Miejsce rozstawienia	8
<b>2</b>	<b>MONTAŻ</b>	<b>9</b>
2.1	Wskazówki ogólne	9
2.2	Zakres dostawy: atlas	10
2.3	Montaż: atlas	13
2.4	Zakres dostawy: prasa do nóg	24
2.5	Montaż: prasa do nóg	26
<b>3</b>	<b>PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT</b>	<b>33</b>
3.1	Wskazówki ogólne	33
<b>4</b>	<b>USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA</b>	<b>34</b>
4.1	Wskazówki ogólne	34
4.2	Usterki i diagnostyka błędów	34
4.3	Harmonogram konserwacji i przeglądów	35
<b>5</b>	<b>UTYLIZACJA</b>	<b>35</b>
<b>6</b>	<b>ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW</b>	<b>36</b>
<b>7</b>	<b>ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH</b>	<b>37</b>
7.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	37
7.2	Lista części: atlas	38
7.3	Rysunek w rozbiciu na części: atlas	43
7.4	Lista części: prasa do nóg	44
7.5	Rysunek w rozbiciu na części: prasa do nóg	45
<b>8</b>	<b>GWARANCJA</b>	<b>46</b>
<b>9</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>48</b>

## **Szanowny Kliencie!**

dziękujemy za wybór sprzętu treningowego Bodycraft. Sprzęt Bodycraft inspirowany swoją wielofunkcyjnością i doskonałą jakością wykonania i należy do najwyższej klasy sprzętu fitness do użytku domowego pod względem innowacyjności i technologii. Urządzenia BodyCraft, na przykład stacje do ćwiczeń, oferują bardzo szeroki zakres możliwości ćwiczeń. Począwszy od tradycyjnych ćwiczeń siłowych, takich jak wyciskanie na ławeczce, poprzez ćwiczenia rehabilitacyjne, aż po ćwiczenia przygotowujące do uprawiania sportów, takich jak golf, tenis czy badminton.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### **Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem**

Urządzenie może być używane wyłącznie w celu zgodnym z jego przeznaczeniem.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.) ani komercyjnego lub profesjonalnego (np. studio fitness).

## **OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI**

### ***BODYCRAFT***

©2011 BodyCraft® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Fitness Authority Industrial Co, LTD. Wszelkie prawa zastrzeżone. Jakiegokolwiek użycie tego znaku towarowego bez wyraźnej pisemnej zgody Fitness Authority Industrial Co., LTD jest zabronione.

Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie. Dane techniczne mogą ulec zmianie bez uprzedniego powiadomienia.

## DOTYCZY NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Instrukcja pomoże w szybkim montażu i objaśni zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia. Wszystkie osoby trenujące na urządzeniu (zwłaszcza dzieci i osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, psychiczną i motoryczną) muszą zostać najpierw poinformowane o niniejszej instrukcji i jej zawartości. W razie wątpliwości odpowiednie osoby muszą nadzorować używanie urządzenia.

Urządzenie zostało skonstruowane zgodnie z najnowszym stanem wiedzy w zakresie bezpieczeństwa i techniki. Potencjalne źródła zagrożeń, które mogłyby spowodować uraz, zostały wyeliminowane, na ile było to możliwe. Montaż należy przeprowadzić prawidłowo, zgodnie z instrukcją montażu. Wszystkie elementy urządzenia muszą być prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby instrukcję należy przeczytać jeszcze raz w celu usunięcia ewentualnych usterek.



Należy ściśle przestrzegać podanych zasad bezpieczeństwa i konserwacji. Każde użycie niezgodne z powyższymi zasadami może skutkować zagrożeniem dla zdrowia, wypadkami lub uszkodzeniami urządzenia, za które ani producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności.

Następujące wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi:

### ► **UWAGA**

Ta wskazówka oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w razie jej nieprzestrzegania mogą spowodować szkody materialne.

### ⚠ **OSTROŻNIE**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej nieprzestrzegania mogą prowadzić do lekkich lub nieznaczących obrażeń!

### ⚠ **OSTRZEŻENIE**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszania mogą prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci!

### ⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszenia prowadzą do ciężkich obrażeń lub śmierci!

### ⓘ **WSKAZÓWKA**

Tego rodzaju wskazówka zawiera pozostałe, przydatne informacje.

Niniejszą instrukcję należy starannie przechowywać jako źródło informacji na temat prac konserwacyjnych i zamawiania części zamiennych!

## 1.1 Dane techniczne

### Ciężar i wymiary:

Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.) i waga artykułu (brutto, z opakowaniem) ok.:

SW-95.0202/2:	110 cm x 105 cm x 30 cm	89.5 kg
SW-95.0202/3:	204 cm x 32 cm x 17 cm	20.5 kg
SW-95.0000-5:	27 cm x 14 cm x 14 cm	23.02 kg
SW-95.0000-7 (2x):	27 cm x 21 cm x 13 cm	33 kg
SW-95.0202/1:	190 cm x 55 cm x 20 cm	60.5 kg

Wymiary po zmontowaniu (dł. x szer. x wys.): ok. 210 cm x 144 cm x 210 cm  
Waga artykułu (netto, bez opakowania): ok. 235,1 kg

Maksymalna waga użytkownika: 130 kg

### Przełożenie napędu

Lat pull-down:	1:1
Press arm	1:1 (#126 wymagany kabel połączeniowy)
Ab crunch:	1:1
Cable arm (na stronę):	2:1
Leg extension:	1:1
Low row:	1:1

### Opcjonalna prasa do nóg

#### Waga i wymiary

Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.): ok. 156 cm x 64 cm x 18 cm  
Wymiary urządzenia rozstawionego (dł. x szer. x wys.): ok. 102 cm x 154 cm x 82 cm

Waga artykułu (brutto, z opakowaniem): ok. 40,4 kg  
Waga artykułu (netto, bez opakowania): ok. 36 kg

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

## 1.2 Bezpieczeństwo użytkownika

### **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

### **OSTRZEŻENIE**

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa (Safety Key), klips klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W razie upadku można wyzwolić wyłącznik awaryjny urządzenia.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież i osoby należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie nosić luźnej odzieży; używać odpowiedniej odzieży sportowej. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy, najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skózanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie trenować na bosą.

### **OSTROŻNIE**

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka porażenia.
- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.

### **UWAGA**

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.

## 1.3 Miejsce rozstawienia

### **OSTRZEŻENIE**

- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.

### **OSTROŻNIE**

- + Upewnić się, że sala treningowa jest dobrze wentylowana podczas ćwiczeń i że nie ma przeciągów.
- + Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.
- + Powierzchnia ustawienia i montażowa urządzenia powinna być równa, wytrzymała i solidna.

### **UWAGA**

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + W celu ochrony cennych materiałów podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) i wygładzenia drobnych nierówności, należy zastosować ochronną matę na podłogę.



### 2.1 Wskazówki ogólne



#### **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

- + Nie zostawiać narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.



#### **OSTRZEŻENIE**

- + Bieżnia jest wyposażona w amortyzatory wysokociśnieniowe, które w przypadku nieprawidłowej obsługi mogą spowodować nagłe rozłożenie się bieżni. Aby uniknąć możliwych obrażeń, nigdy nie ciągnąć za elementy bieżni pokazane na ilustracji. Nigdy nie podejmować próby podnoszenia i przenoszenia bieżni w oznaczonych miejscach.
- + Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.



#### **OSTROŻNIE**

- + Nie otwierać opakowania urządzenia, gdy leży na boku.
- + Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.
- + Montaż urządzenia muszą przeprowadzić min. dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzecia osoby, która posiada wiedzę techniczną.



#### **UWAGA**

- + Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, wykonywać montaż na podkładce lub opakowaniu kartonowym.



#### **WSKAZÓWKA**

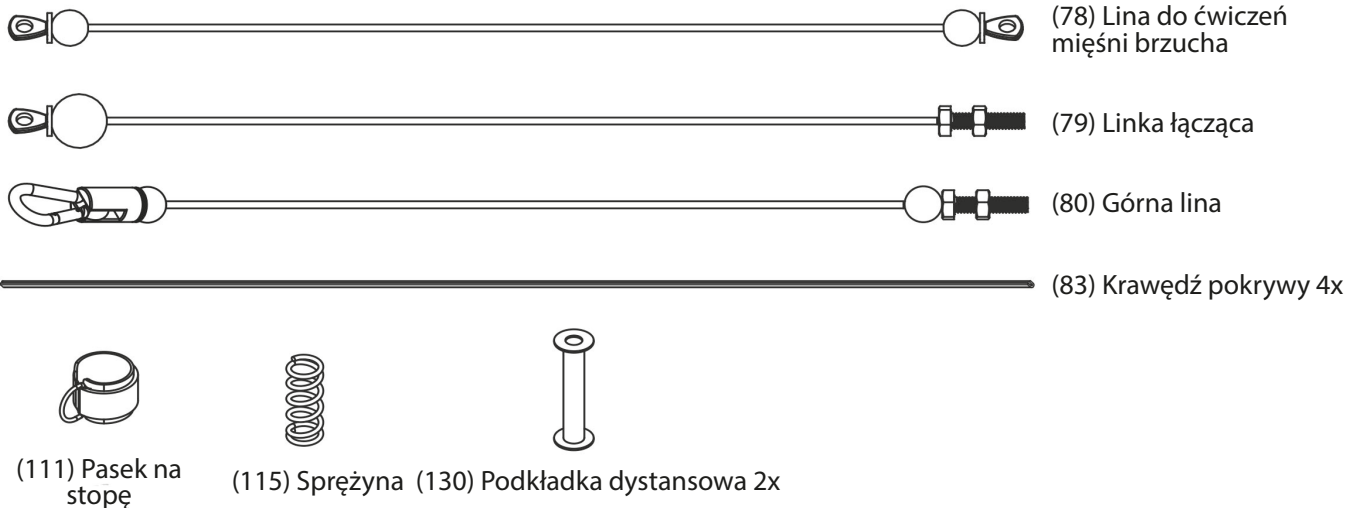
- + Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.
- + Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

## 2.2 Zakres dostawy: atlas

Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.

### ⚠ OSTROŻNIE

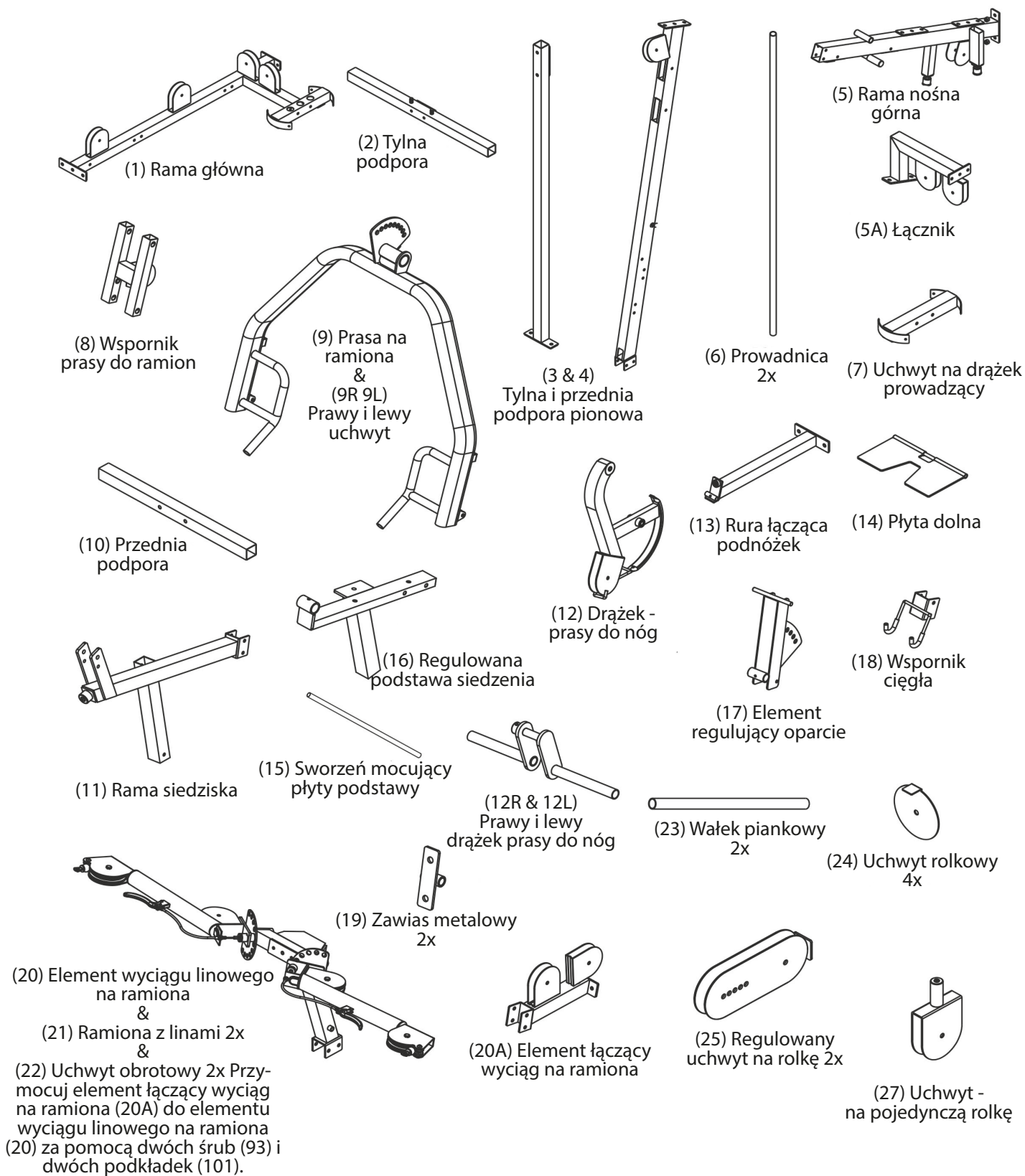
Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.

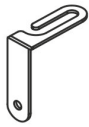


### NR OPIS

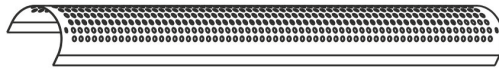
### LICZBA

84	1/2" X 4" śruby z łbem sześciokątnym	2	
85	1/2" X 3" śruby z łbem sześciokątnym	4	
86	3/8" X 5-3/4" śruby z łbem sześciokątnym	1	
87	3/8" X 4-1/2" śruby z łbem sześciokątnym	1	
88	3/8" X 3" śruby z łbem sześciokątnym	13	
89	3/8" X 2-3/4" śruby z łbem sześciokątnym	4	
90	3/8" X 2-1/2" śruby z łbem sześciokątnym	4	
91	3/8" X 1-3/4" śruby z łbem sześciokątnym	17	
92	3/8" X 1-3/4" śruby z łbem sześciokątnym	2	
93	3/8" X 1" śruby z łbem sześciokątnym	4	
95	5/16" X 1/2" śruby z łbem sześciokątnym	8	
101	3/8" podkładki	50	
102	5/16" mniejsze podkładki	8	
106	1/2" nakrętki samoblokujące	6	
107	3/8" nakrętki samoblokujące	41	
109	bolec do płyty głównej	1	

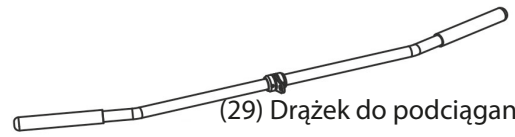




(27A) Wspornik liny



(28) Osłony bloku obciążników 2x



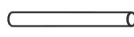
(29) Drażek do podciągania



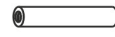
(30) Krótki drażek do wiosłowania



(31) Osie



(31A) Osie



(33) Bolec-prasy do nóg



(40) 50mm  
Zaślepka 4x



(41) 50mm  
Zaślepka 5x



(41A) 40x80mm  
Zaślepka 2x



(43) 30x60mm  
Zaślepka



(44) 25x50mm  
Zaślepka



(45) Plastikowa  
osłona  
6x



(45A) Plastikowa -  
podkładka 6x



(46) 1/2" Plastikowa  
nakładka 2x



(47) Łącznik  
dla  
drażków prowad-  
zących  
4x



(51) Sworzeń zabez-  
pieczający 2x



(53) Pokrętko spręży-  
ny



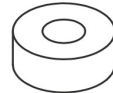
(54) Kołek regula-  
cyjny



(55) Kołek L



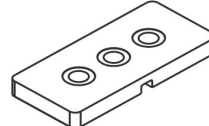
(61) Krążek prowadzący  
31x



(63) Obręcz gumowa  
2x



(67) Płyta główna



(68) Płytki obciąża-  
jące 19x



(69) Trzpień wybieraka  
stosu obciążeń



(70) Naklejka-  
antyślizgowa 4x



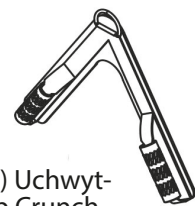
(71) Karabinek  
6x



(72) Łańcuch



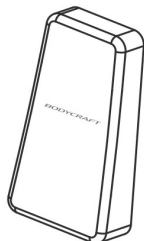
(73) Uchwyt do wy-  
ciągu 2x



(74) Uchwyt-  
Ab Crunch



(75 & 75A)  
Walek piankowy z po-  
krowcem 6x



(76) Oparcie na plecy



(77) Poduszka siedziska

## 2.3 Montaż: atlas

Przed montażem należy dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż zgodnie z podaną kolejnością.

### **WSKAZÓWKA**

Najpierw należy luźno przykręcić wszystkie części i sprawdzić, czy są prawidłowo dopasowane. Nie dokręcać śrub za pomocą narzędzia, dopóki użytkownik nie zostanie o to poproszony.

### **Krok 1: Montaż ramy głównej**

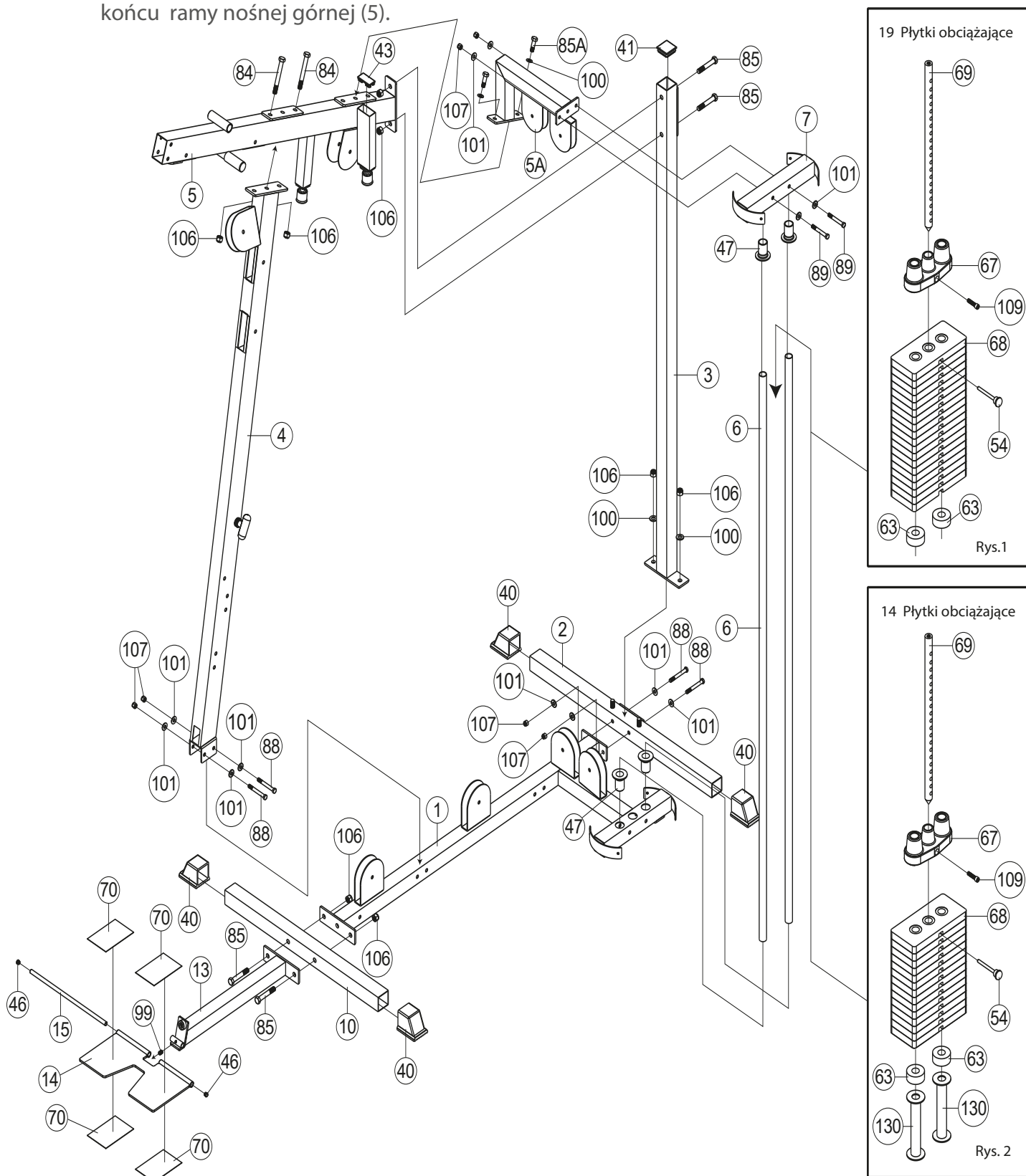
1. Zamocuj tylną podporę (2) na ramie głównej (1) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym (88), czterech podkładek (101) i dwóch nakrętek (107).
2. Zamocuj przednią podporę (10) i rurę łączącą podnózek (13) na ramie głównej (1) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym (85) i dwóch nakrętek samoblokujących (106).
3. Wsuń po jednej zaślepce (40) na oba końce tylnego i przedniego podnóżka (2 i 10).
4. Nałóż cztery naklejki antypoślizgowe (70) po obu stronach podnóżka (14) i zamontuj podnózek (14) na rurze łączącej podnózek (13), ustawiając otwory w jednej linii i wsuwając sworzeń płyty podstawy (15).
5. Wsuń jedną okrągłą plastikową zaślepkę (46) w każdy koniec sworznia płyty podstawy (15).
6. Zamocuj tylną, pionową podporę (3) na tylnej, poziomej podporze (2) za pomocą dwóch podkładek (100) i dwóch plastikowych nakrętek (106).
7. Zamocuj przednią, pionową podporę (4) na ramie podstawy (1) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym (88), czterech podkładek (101) i dwóch nakrętek samoblokujących (107).
8. Zamontuj górną poprzeczkę (5) do przedniej podpory pionowej (4) za pomocą dwóch śrub (84) i dwóch nakrętek (106).
9. Przymocuj górną poprzeczkę (5) do tylnej, pionowej podpory (3) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym (85) i dwóch plastikowych nakrętek (106).
10. Włóż cztery łączniki do drążków prowadzących (47) do ramy głównej (1) i górnego uchwyty drążków prowadzących (7) jak pokazano na rysunku.
11. Wciśnij prowadnice (6) do łączników dla drążków prowadzących (47).

### **WSKAZÓWKA**

W przypadku 14 płytek obciążających należy zamontować podkładki dystansowe (130) (rys. 2). Jeśli masz 19 płytek obciążających, nie używaj podkładek dystansowych (130) (rys. 1).

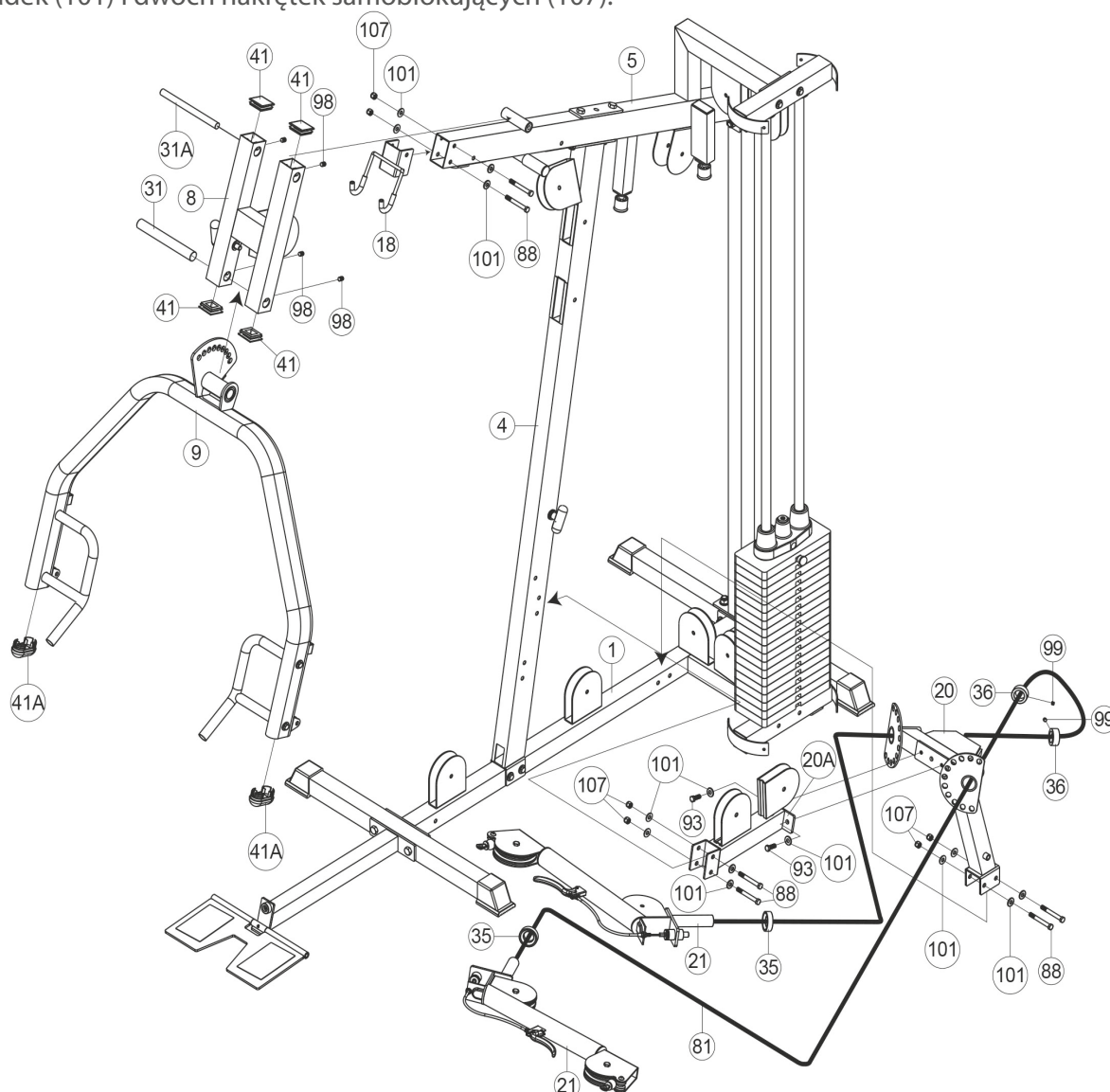
12. Nasuń podkładkę dystansową (130) i gumowy pierścień (63) na każdą prowadnicę (6).
13. Ostrożnie wsuń płytki obciążające (68) jedna po drugiej na prowadnice (6). Upewnij się, że wszystkie płytki obciążnikowe zostały umieszczone w taki sposób, aby otwory na kołki blokujące znajdowały się na dole i były skierowane do przodu.
14. Zamontuj trzpień wybieraka stosu obciążeń (69) do płyty głównej (67) za pomocą bolca do płyty głównej (109). Wsuń najwyżej położoną płytkę obciążeniową (67) i trzpień wybieraka stosu obciążeń (69) na prowadnicę (6).
15. Włóż kołek regulacyjny (54) do bloku obciążników.

16. Przymocuj łącznik (5A) do ramy górnej nośnej (5) za pomocą dwóch śrub (85A) i dwóch podkładek (100).
17. Umieść górny uchwyt na drążku prowadzącym (7) nad prowadnicami (6) i przymocuj górny uchwyt na drążek prowadzący (7) do łącznika górnej prowadnicy (5A) za pomocą dwóch śrub (89), czterech podkładek (101) i dwóch nakrętek (107).
18. Umieść prostokątną zaślepkę (41) na tylnej podporze pionowej (3) i zaślepkę (43) na tylnym końcu ramy nośnej górnej (5).



## Krok 2: Montaż prasy do ramion i elementów wyciągu linowego

1. Zamocuj wspornik prasy do ramion (8) do ramy nośnej górnej (5), wyrównując otwory i wsuwając przez nie oś (31A). Przymocuj element łączący wyciąg prasy do ramion (20A) do elementu wyciągu linowego (20) za pomocą dwóch śrub (93) i dwóch podkładek (101). Dokręć łącznik za pomocą wstępnie zamontowanej śruby.
2. Przymocuj prasę do ramion (9) do wspornika (8), wyrównując otwory i przepychając przez oś (31). Dokręć łącznik za pomocą wstępnie zainstalowanej śruby
3. Załóż jedną zaślepkę (41A) na każdy z czterech końców prasy do ramion (9) i jedną zaślepkę (41) na każdy z dwóch końców wspornika prasy do ramion (8).
4. Przymocuj element łączący wyciąg (20A) do elementu wyciągu linowego (20) za pomocą dwóch śrub (93) i dwóch podkładek (101).
5. Przymocuj wstępnie zmontowany element łączący wyciąg linowy (20) do przedniej podpory pionowej (4) i do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub (88), czterech podkładek (101) i dwóch nakrętek (107). Na tym etapie nie należy dokręcać jeszcze śrub, w przeciwnym razie wystąpią problemy z wyrównaniem otworów w rzędzie.
6. Wepchnij dwa ramiona z linami (21) wraz z kołkiem przez środkowe otwory w płytkach i przymocuj każde z nich za pomocą pierścienia (36) i śruby dociskowej (99). Należy się upewnić, że oba ramiona linek mogą się swobodnie obracać i że żadna z linek nie jest splątana.
7. Zamontuj wspornik do cięgła (18) na górnej ramie nośnej (5) za pomocą dwóch śrub (88), czterech podkładek (101) i dwóch nakrętek samoblokujących (107).



### Krok 3: Montaż ramy siedziska i oparcia

1. Przymocuj ramę siedziska (11) do przedniej, pionowej podpory (4) za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym (88), czterech podkładek (101) i dwóch nakrętek samoblokujących (107).
2. Przymocuj ramę siedziska (11) do ramy głównej (1) za pomocą śruby z łbem sześciokątnym (87), dwóch podkładek (101) i nakrętki samoblokującej (107).
3. Przymocuj drążek prasy do nóg (12) do ramy siedziska (11), poprzez wyrównanie otworów w rzędzie i wepchnięcie bolca (33). Zabezpieczyć bolec przy prasie do nóg (33) za pomocą dwóch pierścieni zaciskowych (104), dwóch podkładek (102) i dwóch śrub regulacyjnych (97). Należy się upewnić, że drążek prasy do nóg (12) może się swobodnie poruszać.
4. Przymocuj prawy i lewy drążek do wyprostu nóg (12R i 12L) do drążka do wyprostu nóg (12) za pomocą wstępnie zamontowanej śruby (98A).
5. Zwilż wewnątrz wałków piankowych (75A) wodą i umieść po jednym na każdym końcu prawego i lewego drążka do wyprostu nóg (12R i 12L). Przymocuj wałki piankowe (75A) za pomocą jednej plastikowej osłony (45), jednej plastikowej podkładki (45A), jednej dużej podkładki (129) i jednej śruby z łbem stożkowym (116).

#### **WSKAZÓWKA**

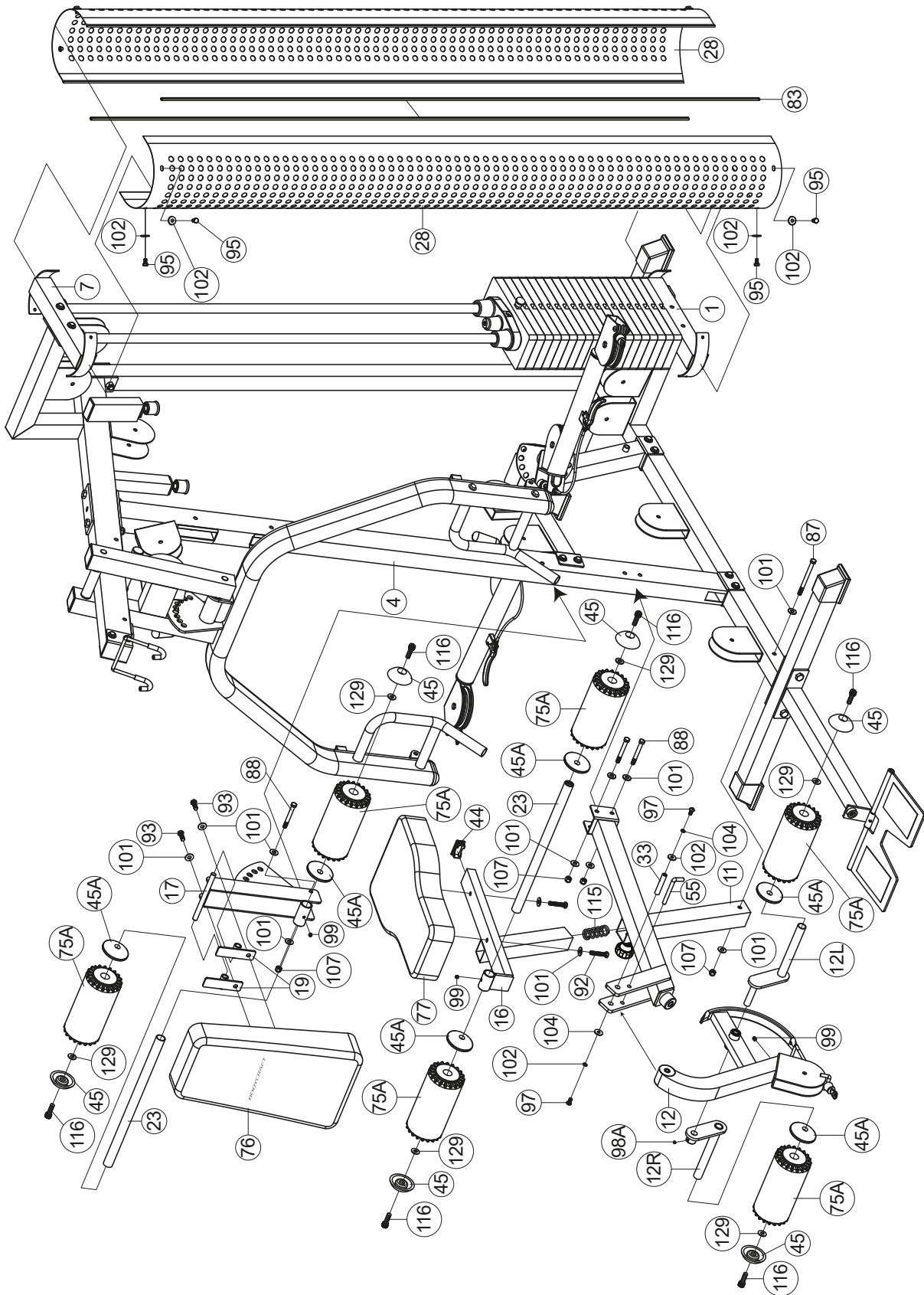
Kołek L (55) służy do blokowania drążka prasy do ćwiczeń nóg (12), w celu jej zabezpieczenia podczas wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem dolnego wyciągu linowego, takich jak uginanie przedramion, kopnięcia nogami, wiosłowanie w pozycji pionowej, odwodzenie nóg itd. Wyciągnij kołek L podczas ćwiczeń z prasą do ćwiczeń nóg (uginanie, prostowanie nóg siedząc)

6. Przepchnij wałek piankowy (23) przez otwór regulowanej podstawy siedzenia (16). Zwilż wewnątrz wałków piankowych (75A) wodą i wsuń po jednym z każdej strony wałka piankowego (23). Przymocuj wałki piankowe (75A) za pomocą jednej plastikowej osłony (45), jednej plastikowej podkładki (45A), jednej dużej podkładki (129) i jednej śruby z łbem stożkowym (116) każda.
7. Przymocuj poduszkę siedziska (77) do regulowanej podstawy siedziska (16) za pomocą dwóch śrub (92) i dwóch podkładek (101). Umieść zaślepkę (44) na tylnym końcu regulowanej podstawy siedziska (16) i zaślepkę (41) na przednim końcu ramy siedzenia (11). Wsuń regulowaną podstawę siedzenia (16) w ramę siedziska (11) i zabezpiecz go sprężyną (115) i pokrętłem sprężyny (53).
8. Przymocuj regulację oparcia (17) do przedniej pionowej podpory (4) za pomocą śruby (88), dwóch podkładek (101) i nakrętki (107). Zalecamy, aby najpierw mocno dokręcić śrubę, a następnie poluzować ją ponownie do takiego stopnia, aby element regulujący oparcie (17) mógł się swobodnie poruszać.
9. Włóż sworzeń zabezpieczający (51) do zablokowania oparcia (17) w przedniej podporze pionowej (4). Wsuń dwa metalowe zawiasy (19) na górny element regulacji oparcia (17), a następnie przymocuj poduszkę oparcia (76) do metalowych zawiasów (19) za pomocą dwóch śrub (93) i dwóch podkładek (101).
10. Wsuń wałek piankowy (23) przez otwór regulacji oparcia (17). Zwilż wewnątrz wałków piankowych (75) wodą i wsuń po jednym z każdej strony drążka wałka piankowego (23). Przymocuj wałki piankowe (75A) za pomocą jednej plastikowej osłony (45), jednej plastikowej podkładki (45A), jednej dużej podkładki (129) i jednej śruby z łbem stożkowym (116). Zabezpiecz złącze za pomocą wstępnie zainstalowanej śruby.
11. Przymocuj osłonę bloku obciążników (28) do ramy głównej (1) i do górnego uchwytu drążków prowadzących (7) za pomocą czterech śrub z łbem sześciokątnym (95) i czterech podkładek



(102).

12. Przymocuj dwie krawędzie pokrywy (83) do każdej osłony bloku obciążników (28).
13. Dokręć wszystkie śruby powoli i równomiernie.



#### Krok 4: Mocowanie górnego wyciągu linowego (4600mm)

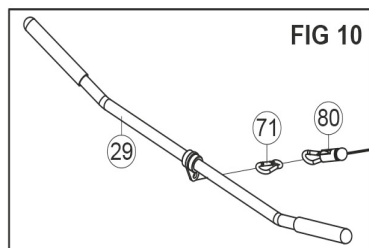
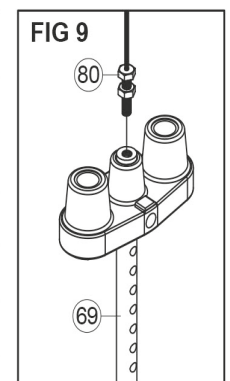
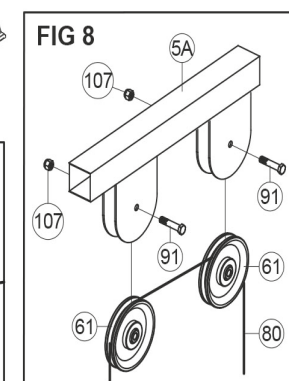
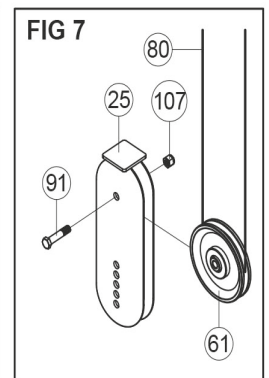
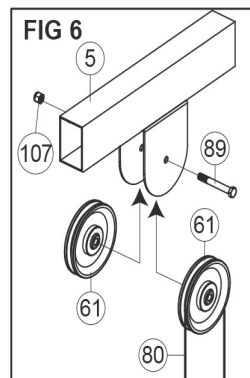
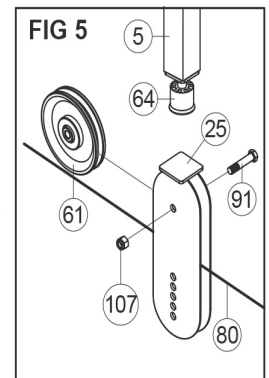
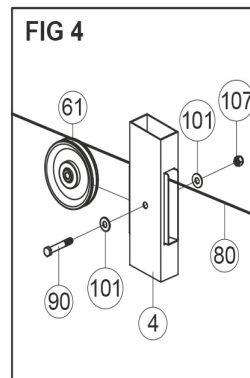
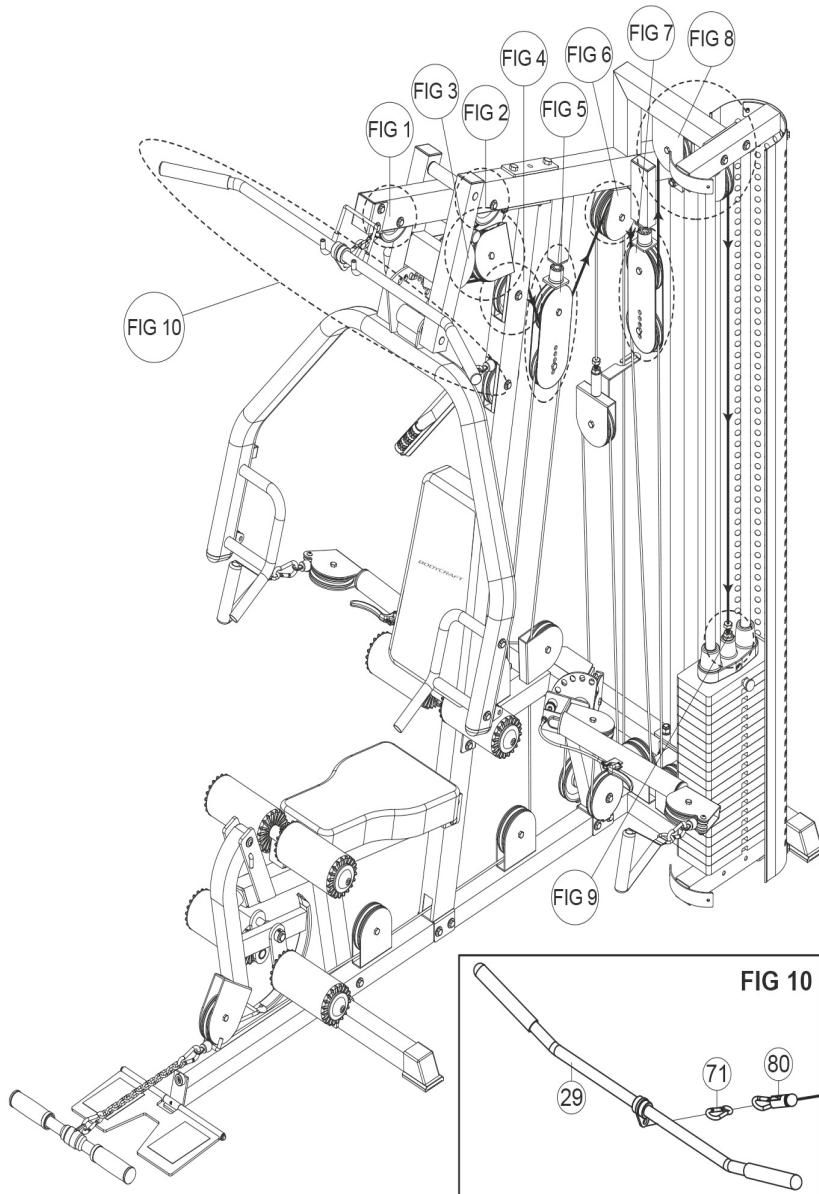
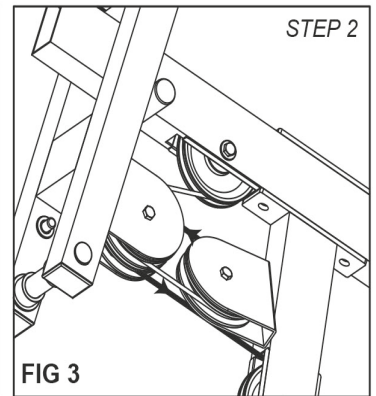
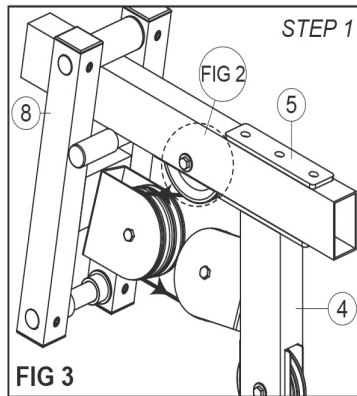
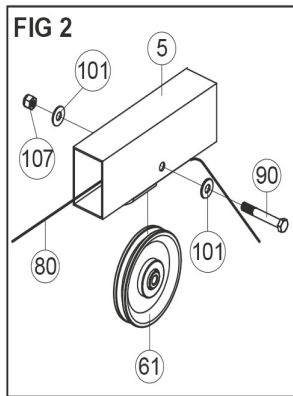
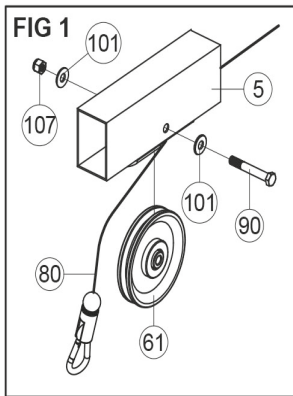
##### ► UWAGA

Podczas montażu należy zawsze najpierw umieścić kable nad lub pod rolkami, a dopiero potem zamontować osłony rolek. Nie zawsze jest możliwe późniejsze przeprowadzenie przewodów linowych!

Wsuń linę (80) od strony z gwintem, jak pokazano na RYS. 1, do otworu w przedniej części ramy nośnej górnej (5), i poprowadź linę do gwintu trzpienia wybieraka stosu obciążeń następującą drogą (69):

- + przez dwie przednie rolki ramy nośnej górnej (5) [RYS.1 & RYS.2]
- + przez lewą rolkę (tak jakbyś siedział na siedzeniu) uchwytu prasy do ramion (8) [RYS.3, Krok 1]
- + pod rolką przedniej, pionowej podpory (4)
- + nad prawą rolką uchwytu prasy do ramion (8) [RYS.3, Krok 2]
- + nad rolką przedniej, pionowej podpory (4) [RYS.4]
- + w dół do górnej rolki w uchwycie na dwie rolki (25) [RYS.5]
- + w górę i nad lewą rolką ramy nośnej górnej (5) [RYS.6]
- + w górę i nad lewym regulowanym uchwytem na rolkę (25) [RYS.7]
- + w górę i nad dwoma tylnymi rolkami ramy nośnej górnej (5a) w kierunku stosu obciążników [RYS.8]

Wkręć gwint liny do gniazda gwintowanego drążka selekcyjnego (69), zgodnie z RYS.9.



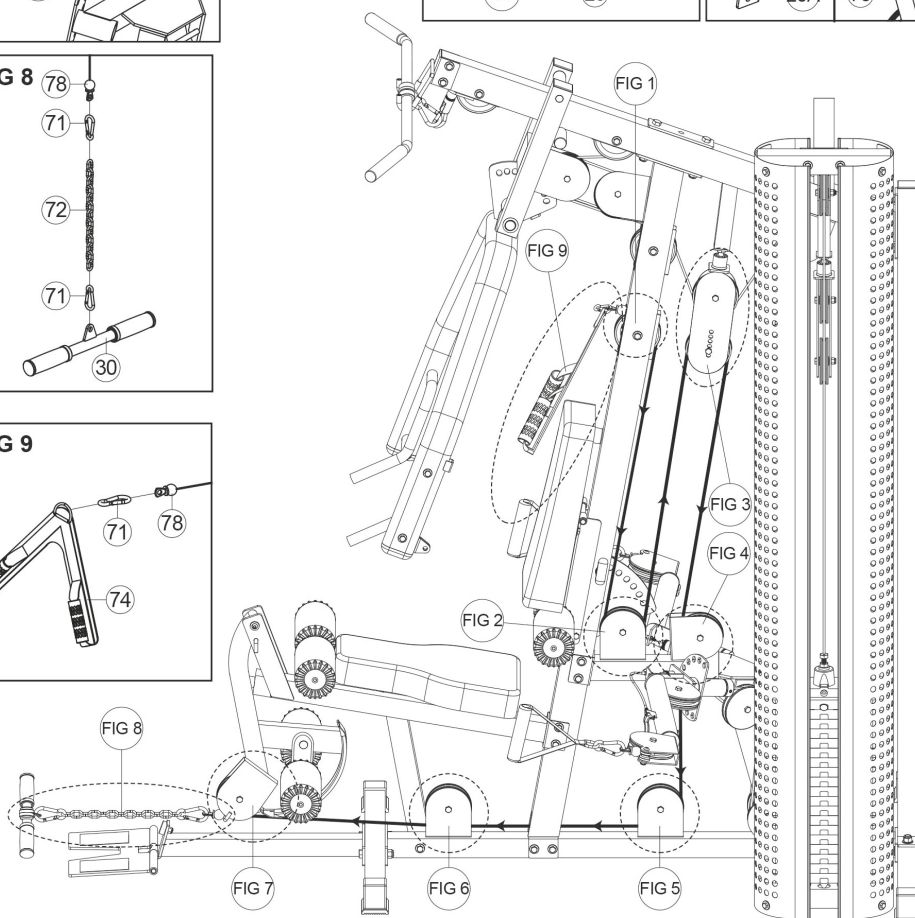
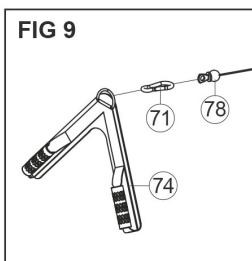
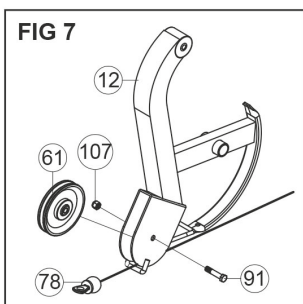
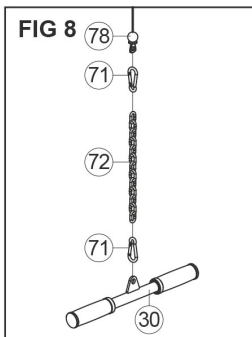
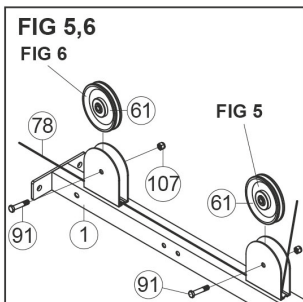
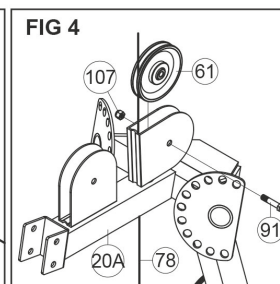
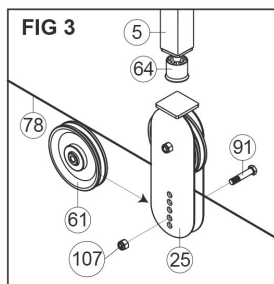
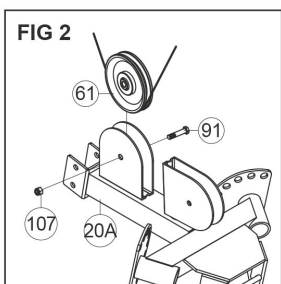
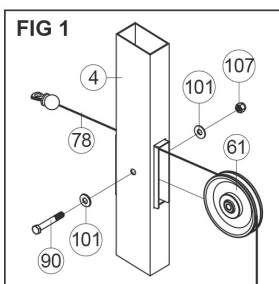
## Krok 5: Zakładanie liny do ćwiczeń mięśni brzucha (4420mm)

### ► UWAGA

Podczas montażu należy zawsze najpierw umieścić kable nad lub pod rolkami, a dopiero potem zamontować osłony rolek. Nie zawsze jest możliwe późniejsze przeprowadzenie przewodów linowych!

Wsuń linę do ćwiczeń mięśni brzucha (78) przez otwór w przedniej, pionowej podporze (4) i poprowadź linę pod rolką drążka prasy do ćwiczeń nóg (12) następującą ścieżką:

- + ponad rolką przedniej, pionowej podpory (4) [RYS.1]
- + w dół do przedniej rolki ramienia wyciągu linowego (20 a) [RYS.2]
- + w górę i nad dolną rolką uchwyty na dwie rolki (25) [RYS.3]
- + w dół do tylnej rolki ramienia wyciągu linowego (20 a) [RYS.4]
- + dalej do tylnej rolki na ramie głównej (1) [RYS. 5 i 6]
- + do przodu do drążka prasy do nóg (12) Upewnij się, że przewód przechodzi pod obydwooma rolkami na ramie głównej (1) i pod rolką na drążku prasy do nóg (12).



## Krok 6: Wprowadzanie linki łączącej do ramion wyciągu linowego (4700mm)

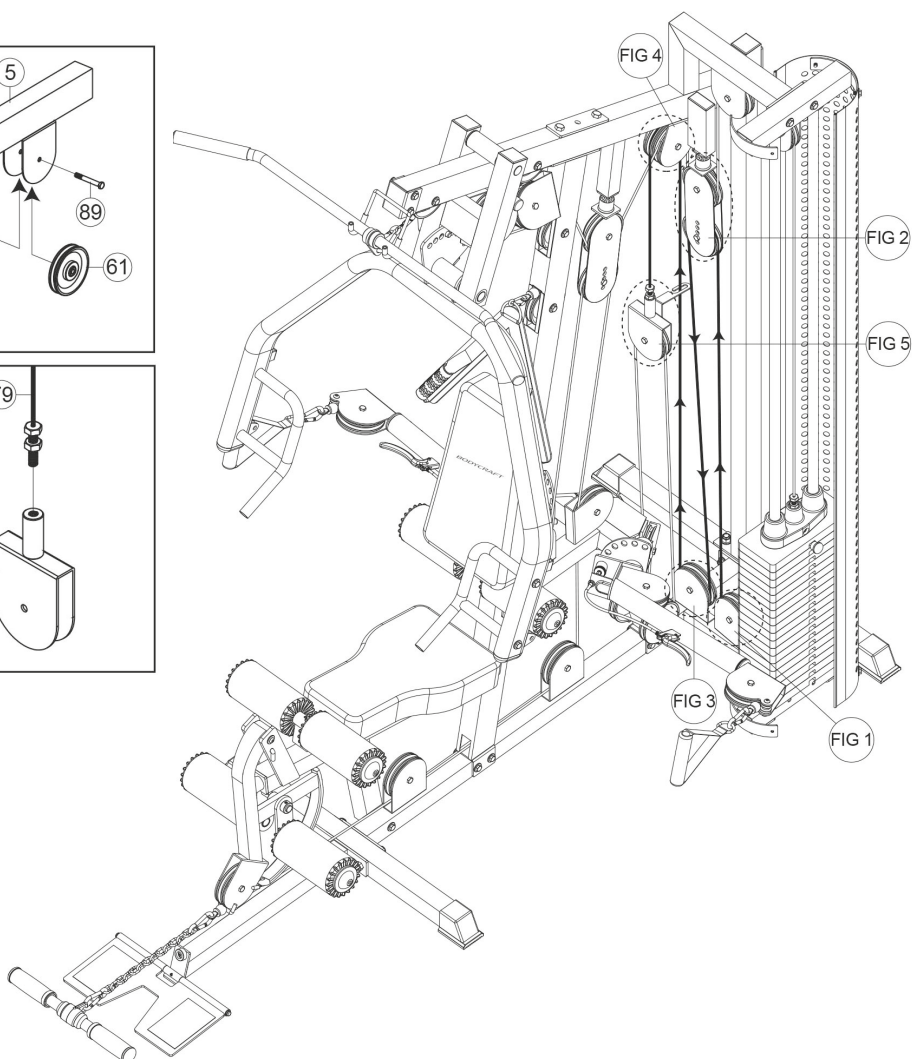
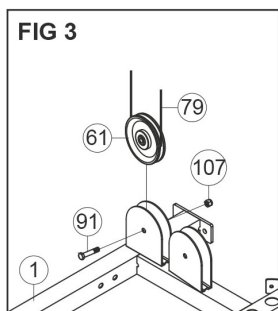
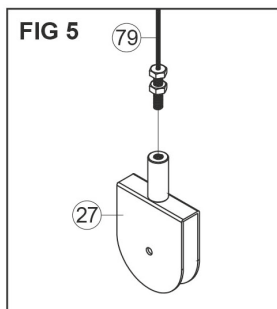
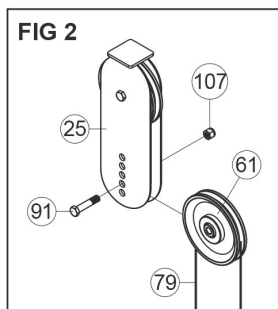
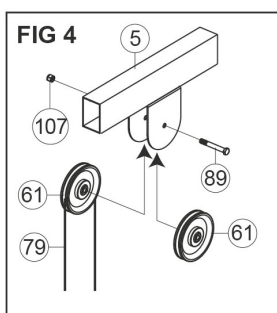
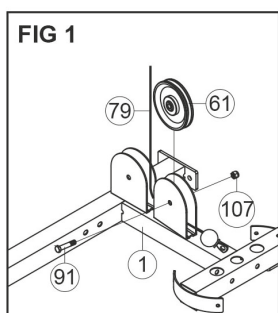
### ► UWAGA

- + Podczas montażu należy zawsze najpierw umieścić kable nad lub pod rolkami, a dopiero potem zamontować osłony rolek. Późniejsze poprowadzenie przewodów nie zawsze jest możliwe.
- + Jeśli posiadasz opcję z prasą do nóg, prosimy nie używać linki przyłączeniowej do ramienia wyciągu linowego (4170mm), lecz odpowiedniej linki do prasy do nóg.

Zamocuj rolkę do ramy głównej(1) w pobliżu stosu obciążników, jak pokazano na RYS. 1. Koniec linki z kulką musi być skierowany w stronę stosu ciężarów. W kolejnym kroku wprowadź linkę w gniazdo gwintowane uchwyty pojedynczej rolki (27) w następujący sposób:

- + w górę i nad dolną rolką regulowanego uchwyty rolki (25) [RYS 2]
- + w dół do rolki na ramie podstawy(1) [RYS 3]
- + w górę nad prawą rolką na ramie nośnej górnej (5) [RYS 4].

Następnie wkręć gwint końcówki linki w nasadkę gwintowaną uchwyty pojedynczej rolki (27) [RYS.5].

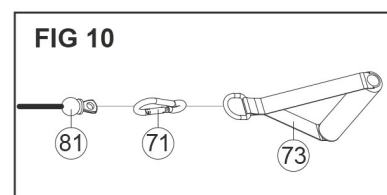
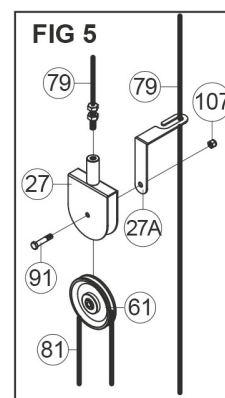
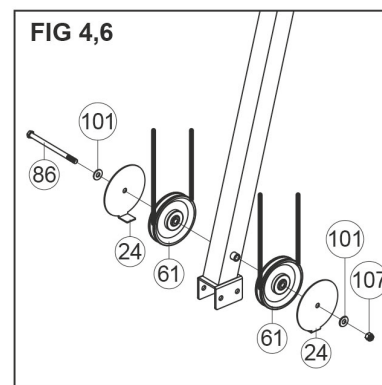
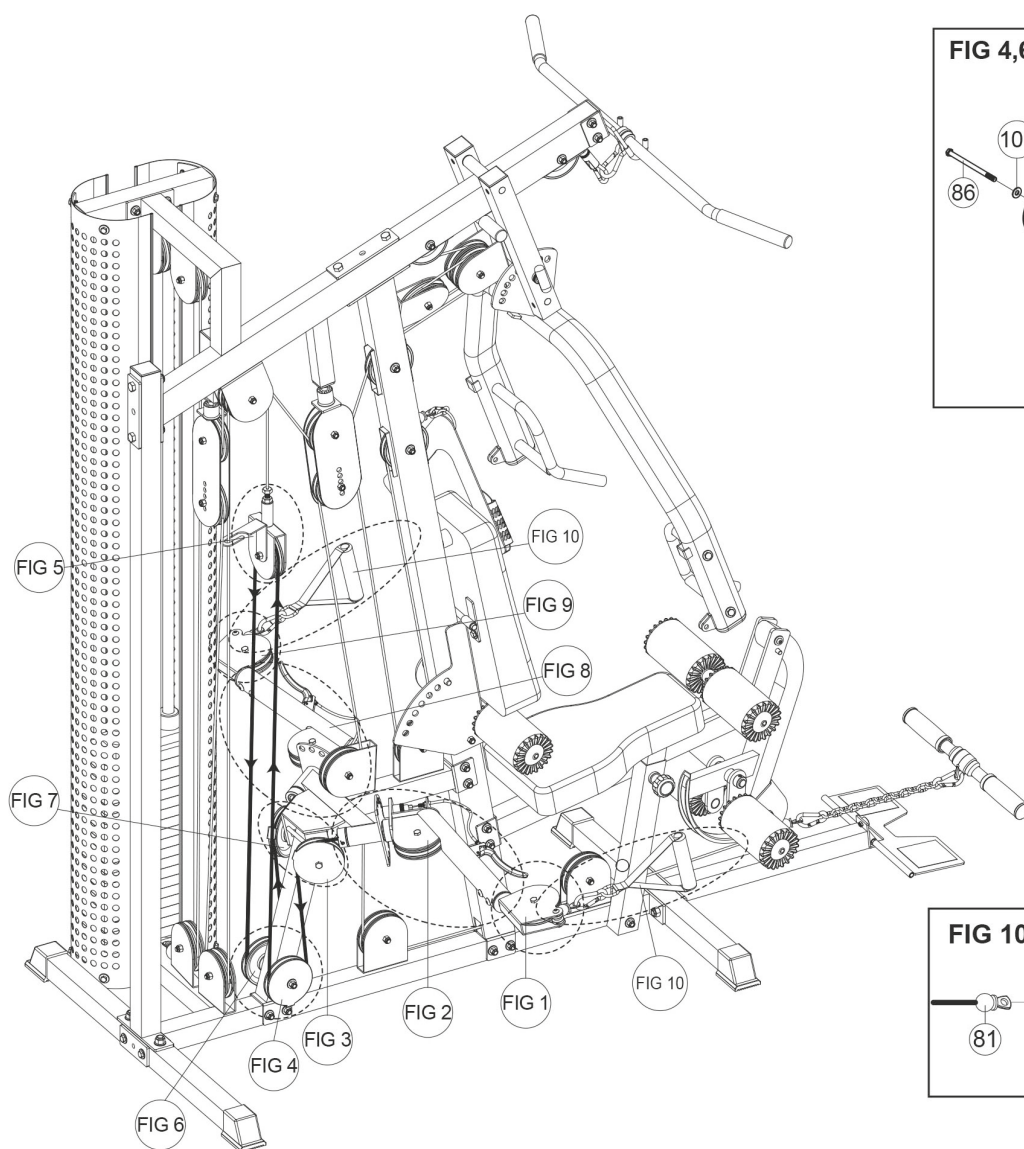
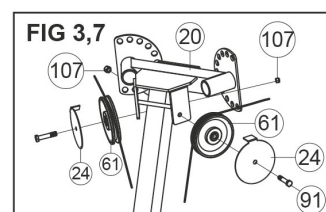
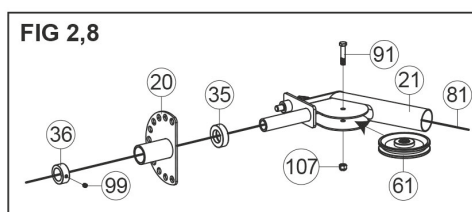
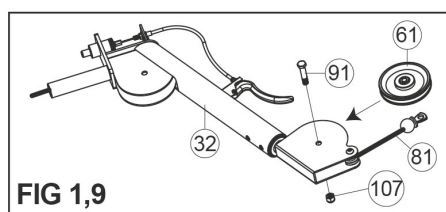


## Krok 7: Zakładanie linki ramienia wyciągu linowego (5410mm)

### ► UWAGA

Podczas montażu należy zawsze najpierw umieścić kable nad lub pod rolkami, a dopiero potem zamontować osłony rolek. Nie zawsze jest możliwe późniejsze przeprowadzenie przewodów linowych!

Zamocuj rolkę i uchwyt rolkowy (24) do elementu ramienia wyciągu linowego (20), jak pokazano na RYS. 2 i RYS.3. Upewnij się, że uchwyty rolek nie przeszkadzają w prowadzeniu liny ani w jej nawijaniu i odwijaniu. Następnie przeprowadź linkę (81) jak pokazano na ilustracji wokół obu rolek na ramie głównej (1) [RYS. 4] i nad rolką w uchwycie pojedynczej rolki (27) [RYS. 5].



## Krok 8: Regulacja kabla

Linki powinny być naprężone do punktu, w którym płyta główna podnosi się z bloku obciążnika. Jeśli płyta główna nie przylega do bloku obciążników, należy poluzować kable. Jeśli kable są luźne, należy je dokręcić. Dostępnych jest kilka opcji ustawień, w zależności od tego, czy wymagana jest tylko dokładniejsza lub wstępna regulacja.

### Precyzyjna regulacja

Aby uzyskać dokładniejszą regulację, można wyregulować końcówki śrub na górnym kablu (na górnej płycie) i na kablu łączącym ramię kabla (na wsporniku koła pasowego). Następnie należy je zabezpieczyć przeciwnakrętkami.

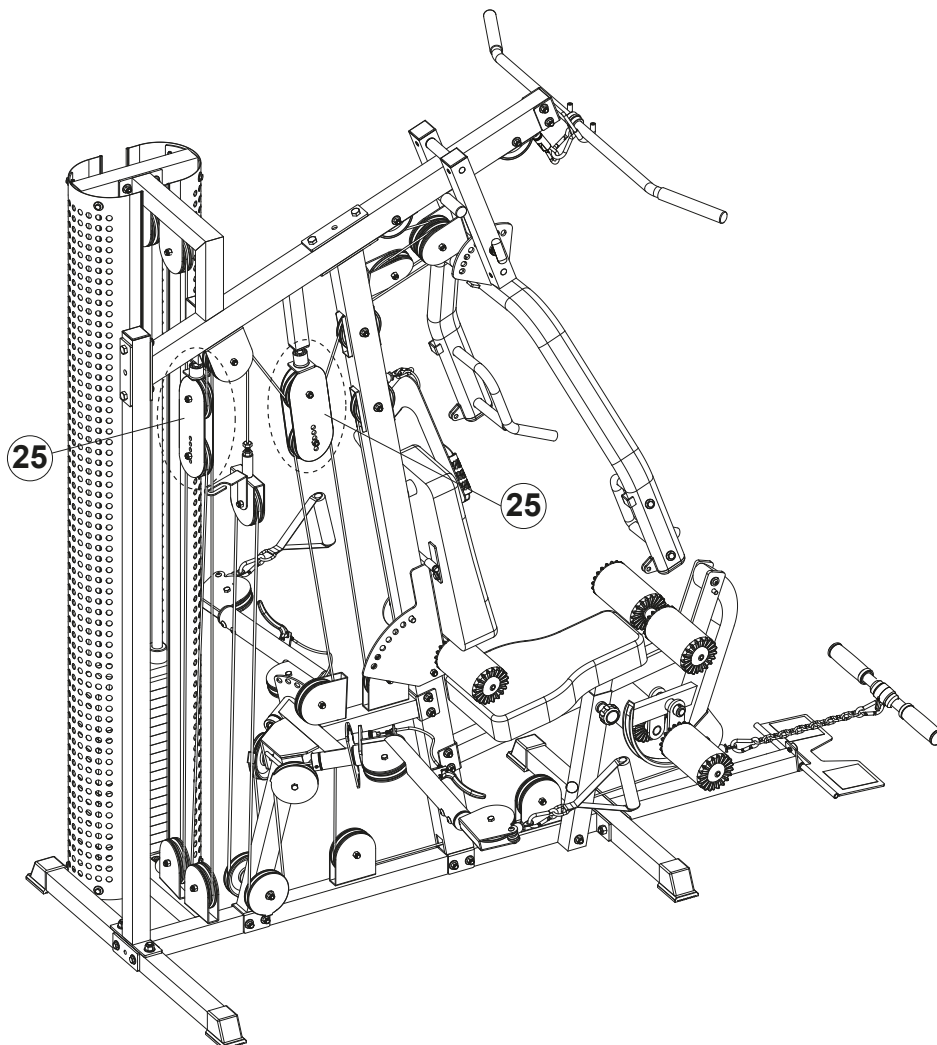
#### UWAGA

Końcówki kabli muszą być zawsze wkręcone co najmniej w 1/3.

### Regulacje wstępne

Regulacji wstępnej dokonuje się na regulowanym wsporniku koła pasowego (25). Przesuń dolne koło pasowe w kierunku środka, aby skrócić/zwiększyć długość kabla. Przesuń dolne koło pasowe w dół, aby wydłużyć/rozluźnić linkę.

Po wyregulowaniu linek tak, aby nie miały już luzu, wyreguluj ograniczniki w ramie nośnej górnej tak, aby dotykały regulowanego wspornika koła pasowego (25).



## 2.4 Zakres dostawy: prasa do nóg

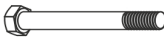





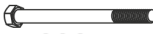


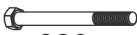


Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.

### OSTROŻNIE

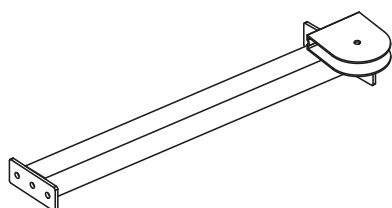
Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.

### WSKAZÓWKA

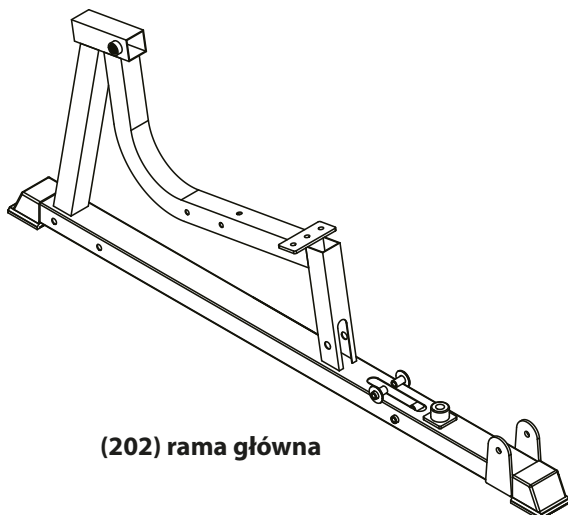
Prasa do nóg BodyCraft X-Press Pro jest opcjonalnym wyposażeniem stacji siłowej X-Press Pro. Prasa do nóg nie jest dołączona do atlasu do ćwiczeń i musi być zakupiona oddzielnie.

NR	OZNACZENIE	LICZBA			
227	1/2" X 4-1/4" śruba z łbem sześciokątnym	2			
228	1/2" X 3/4" śruba z łbem sześciokątnym	4			
229	3/8" X 4" śruba z łbem sześciokątnym	2			
230	3/8" X 3-1/2" śruba z łbem sześciokątnym	1			
231	3/8" X 3" śruba z łbem sześciokątnym	5			
232	3/8" X 1-3/4" śruba z łbem sześciokątnym	2			
233	3/8" X 2-3/4" śruba z łbem sześciokątnym	1			
234	3/8" X 1" śruba z łbem sześciokątnym	4			
236	1/2" podkładka	8			
237	3/8" podkładka	17			
238	1/2" Nakrętka nylonowa	2			
239	3/8" Nakrętka nylonowa	9			

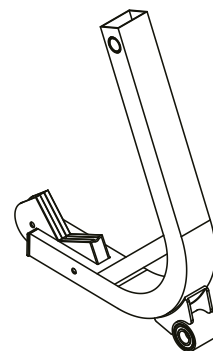




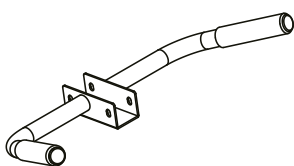
(201) rama łącząca



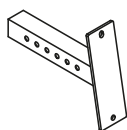
(202) rama główna



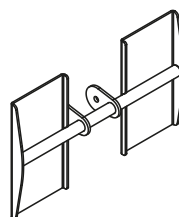
(203) rama wspornikowa



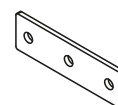
(204) uchwyt



(205) rama regulacyjna



(206) podnózek na stopy



(207) płytką łączącą



(208)  $\varnothing 25\text{mm}$  ośka



(209)  $\varnothing 3/4''\text{mm}$  ośka



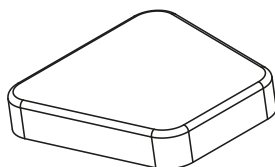
(210) pierścień x2



(212) antypoślizgowe wkładki na stopy x 2



(213) poduszka oparcia



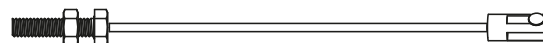
(214) poduszka siedziska



(215) 114mm rolka linowa



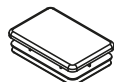
(216) 90mm rolka linowa x 4



(217B) linka prasy do nóg



(218) pokrętło



(219) 50x75mm zatyczka/korek



(224) tuleja x 2



(240) zaślepka x 4

## 2.5 Montaż: prasa do nóg

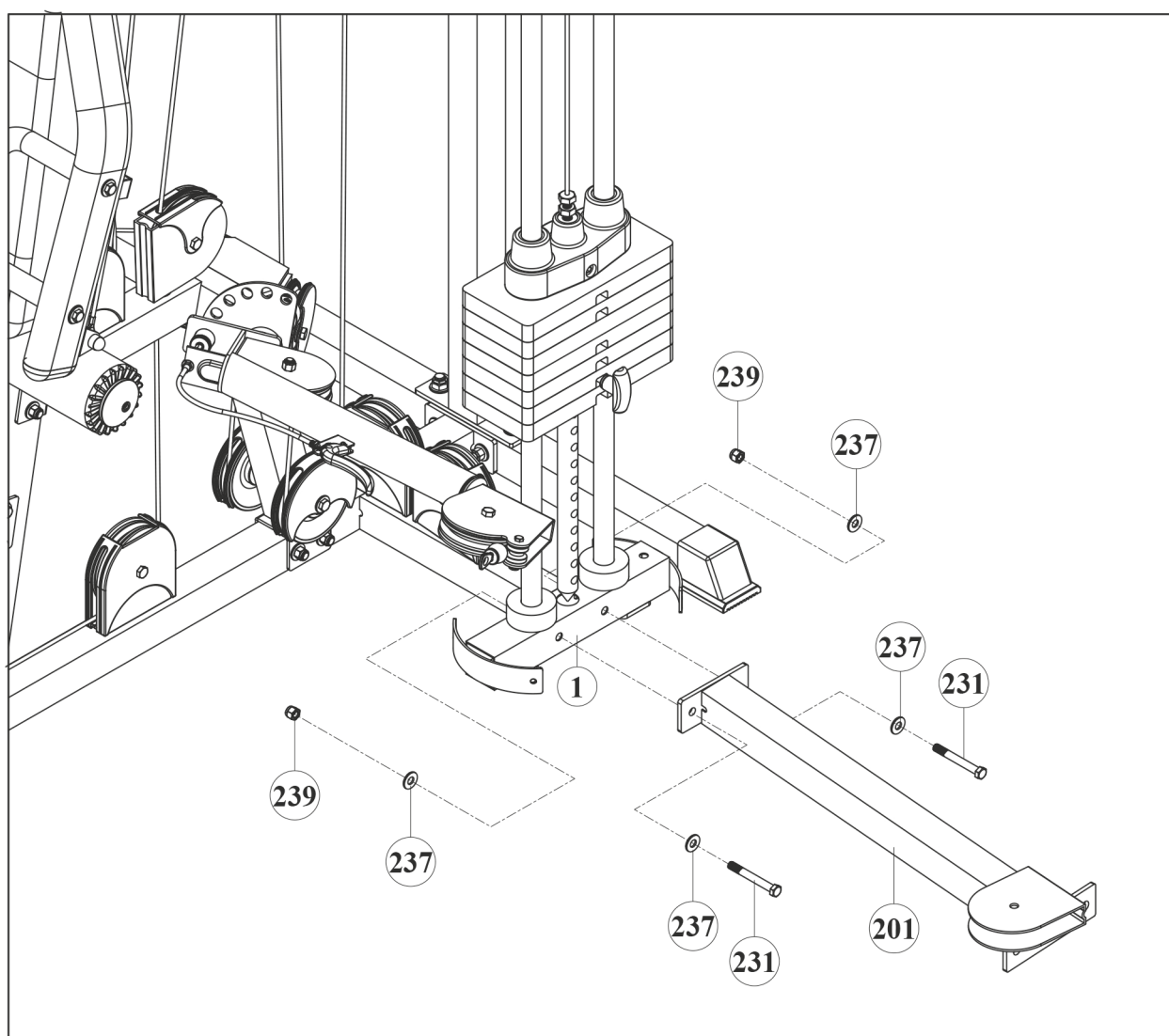
Przed montażem należy dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż zgodnie z podaną kolejnością.

### **i** WSKAZÓWKA

Najpierw należy luźno przykręcić wszystkie części i sprawdzić, czy są prawidłowo dopasowane. Nie dokręcać śrub za pomocą narzędzia, dopóki użytkownik nie zostanie o to poproszony.

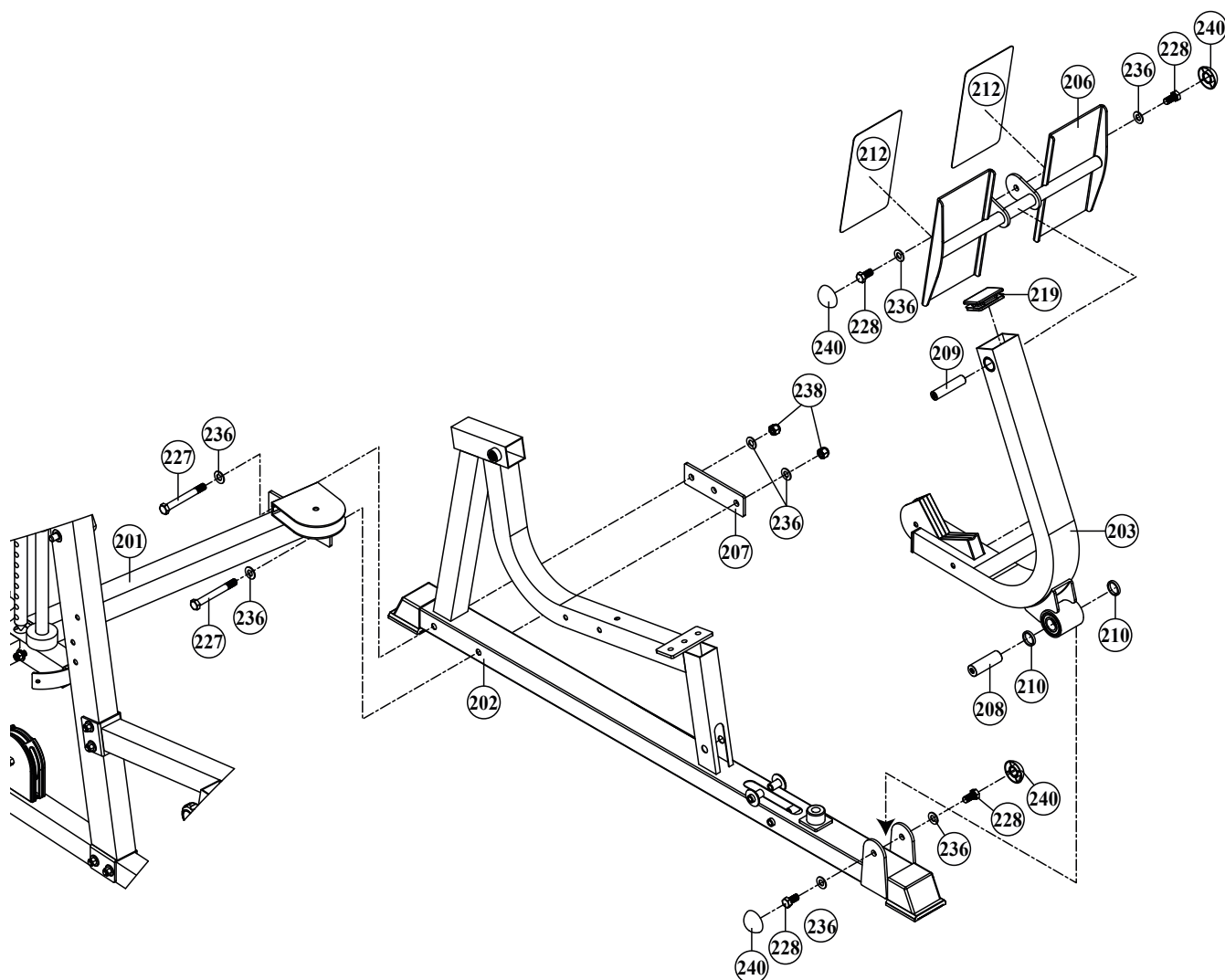
### **Krok 1: Montaż ramy łączącej**

Zamontuj ramę łączącą (201) do ramy głównej atlasu (1) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych (231), czterech podkładek (237) i dwóch nakrętek (239).



## Krok 2: Montaż ramy głównej i ramy wspornikowej

1. Zamontuj ramę główną (202) do ramy łączącej (201) za pomocą dwóch śrub (227), czterech podkładek (236), jednej płytki łączącej (207) i dwóch nakrętek (238).
2. Włóż zatyczkę/korek (219) do ramy wspornikowej (203).
3. Najpierw wsuń ośkę 25mm (208) do ramy wspornikowej (203), a następnie zamontuj ramę wspornikową (203) do ramy głównej (202) za pomocą dwóch pierścieni (210) [po wewnętrznej stronie elementu mocującego], dwóch śrub (228) i dwóch podkładek (236). Dokręć mocno śruby (228) i zamknij połączenie śrubowe dwoma zaślepkami (240).
4. Wsuń ośkę 3/4" (209) w górny otwór na ramie wspornikowej (203), a następnie zamontuj podnóżek (206) do ramy wspornikowej (203) za pomocą dwóch śrub (228) i dwóch podkładek (236). Dokręć mocno śruby (228) i nałóż na końce śrub dwie zaślepki (240).
5. Umieść dwie wkładki antypoślizgowe na stopy (212) na podnóżku (206).



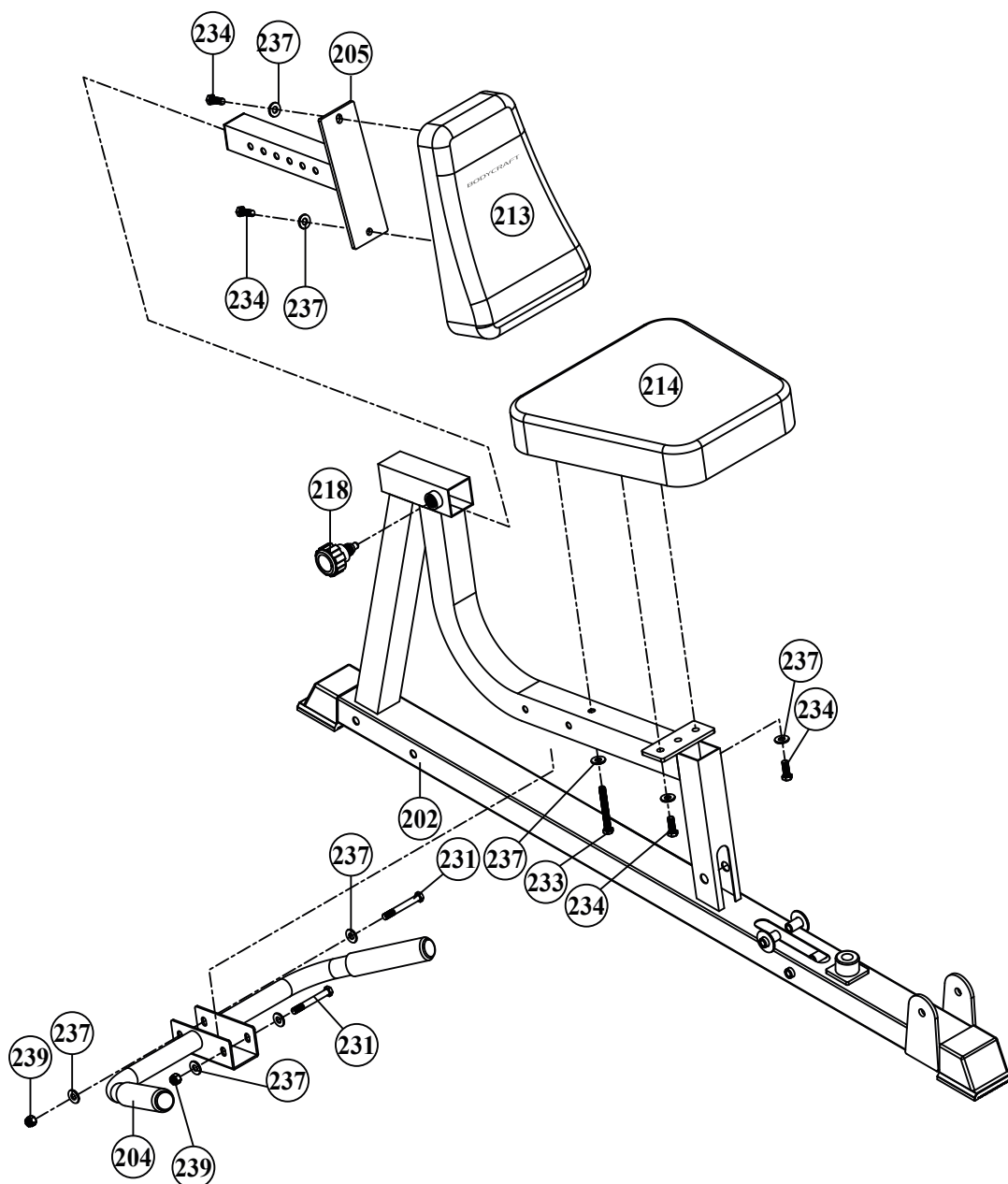
### Krok 3: Montaż poduszek i uchwyty

1. Zamontuj uchwyt (204) do ramy głównej (202) za pomocą dwóch śrub (231), czterech podkładek (237) i dwóch nakrętek (239).
2. Zamontuj poduszkę siedziska (214) do ramy głównej (202) za pomocą jednej śruby (233), dwóch śrub (234) i trzech podkładek (237).
3. Zamontuj poduszkę oparcia (213) do ramy regulacyjnej (205) za pomocą dwóch śrub (234) i dwóch podkładek (237).
4. Wsuń ramę regulacyjną (205) w otwór ramy głównej (202) i zamocuj ramę regulacyjną (205) za pomocą pokrętła regulacyjnego (218).



#### UWAGA

Upewnij się, że podczas regulacji położenia pokrętło regulacyjne (218) zawsze wchodzi w jeden z otworów regulacyjnych.

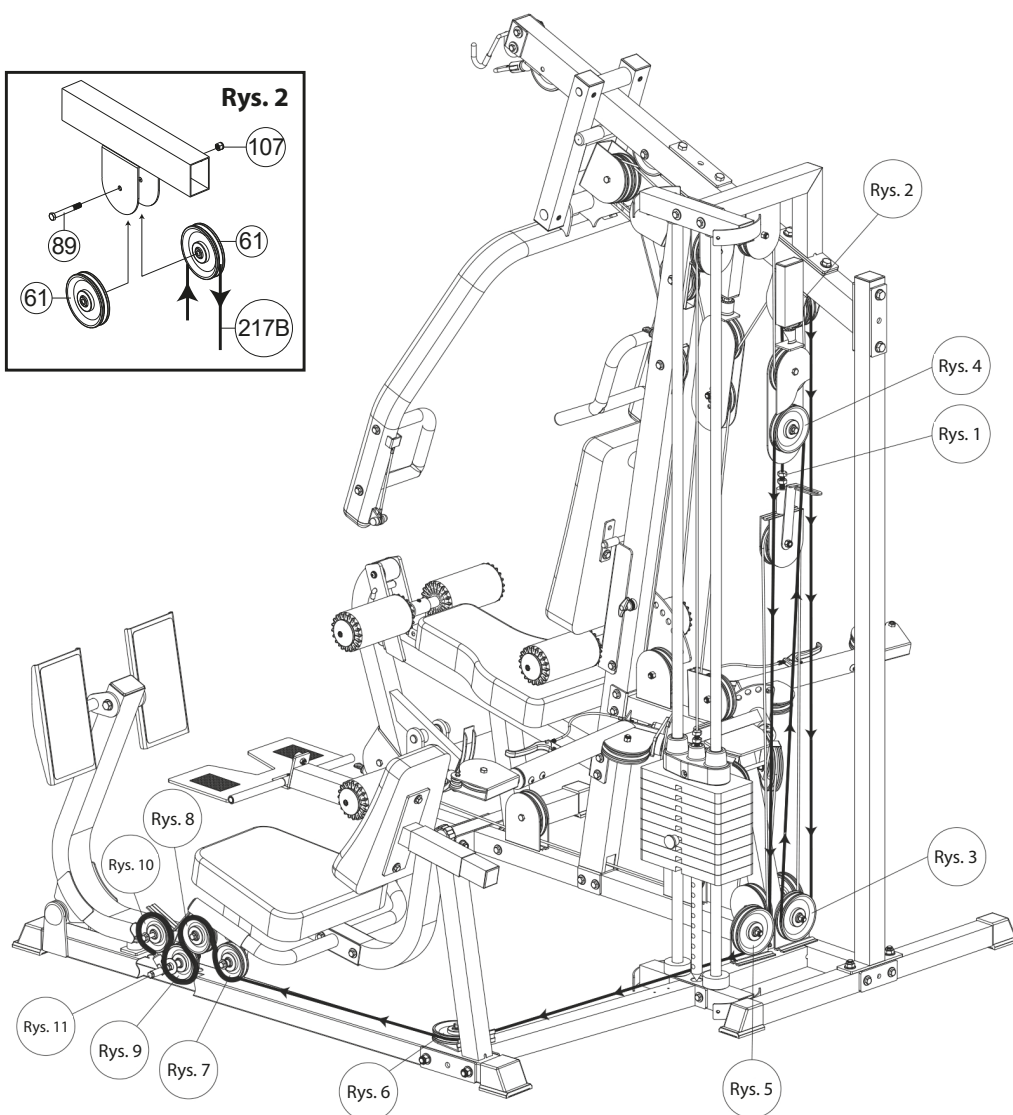
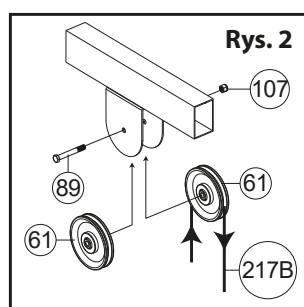
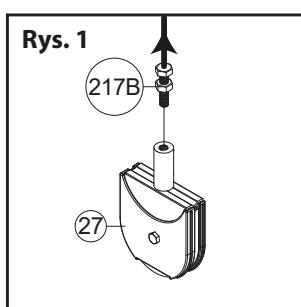


## Krok 4: Montaż linki prasy do nóg, część 1

### ❗ WSKAZÓWKA

Lina i rolki linowe muszą być zamontowane jednocześnie. Jeśli niektóre rolki zostały już zamontowane, być może trzeba będzie je najpierw zdjąć.

1. Jeśli jest już zamontowana, wykręć gwintowany koniec linki łączącej ramiona wyciągu (79) z pojedynczego uchwytu na rolki (27) i zdejmij linkę (79) [zamontowaną w atlasie].
2. Wkręć gwintowany koniec linki prasy do nóg (217B) do połowy w pojedynczy uchwyt na rolki (27) [Rys. 1].
3. Przeprowadź linkę (217B) do góry i przez prawą rolkę (61) w górnej ramie (5) i zamontuj obie rolki (61) za pomocą śruby (89) i nakrętki (107) jak pokazano na [rys. 2].



## Krok 5: Montaż linki prasy do nog, część 2

### ❗ WSKAZÓWKA

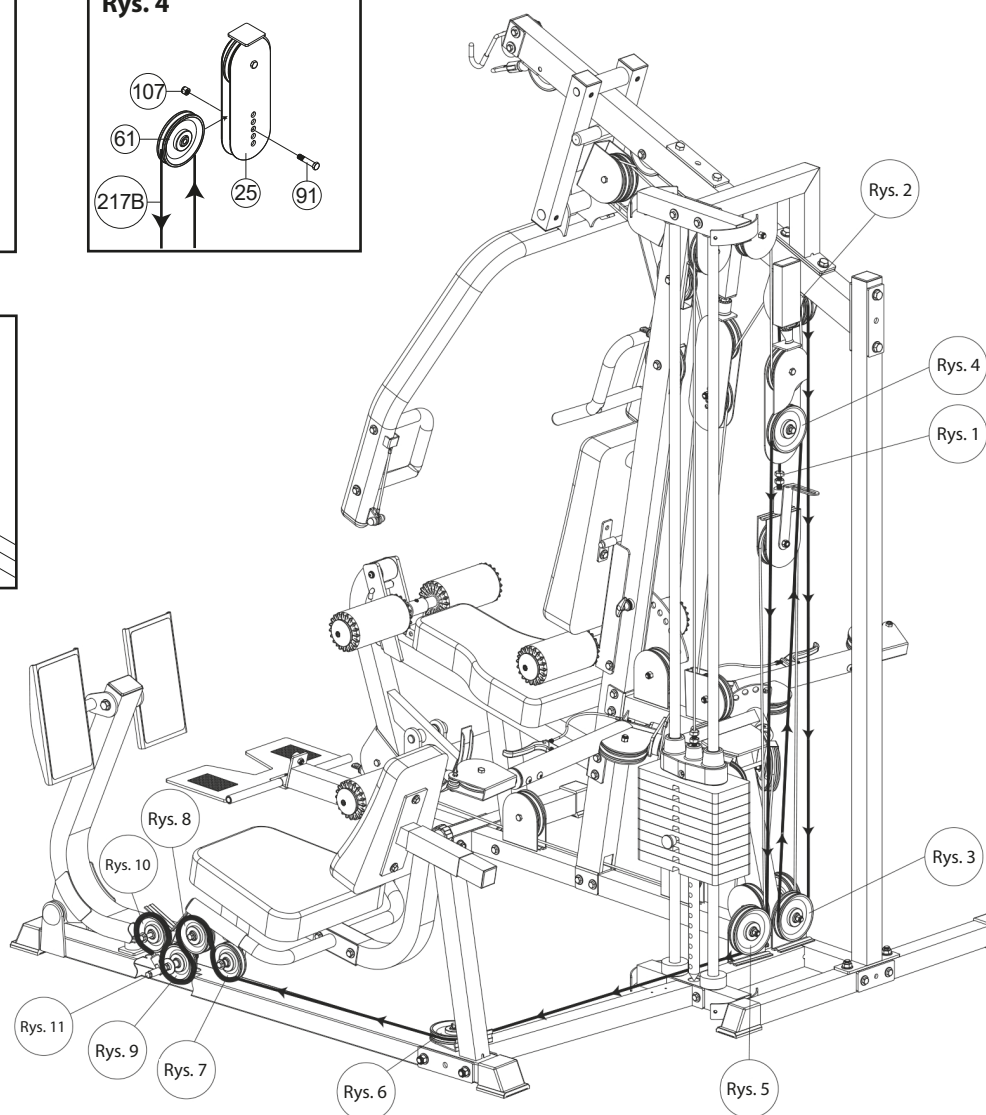
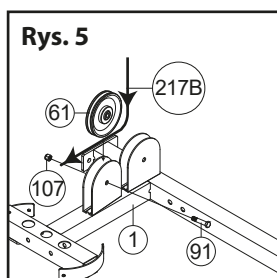
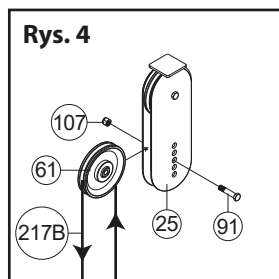
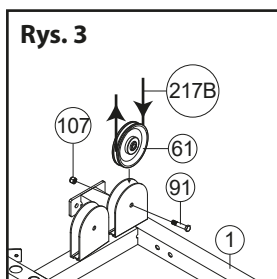
Lina i rolki linowe muszą być zamontowane jednocześnie. Jeśli niektóre rolki zostały już zamontowane, być może trzeba będzie je najpierw zdjąć.

1. Poprowadź linę (217B) w dół i pod rolką (61) i zamontuj rolkę (61) do ramy podstawy (1) za pomocą śruby (91) i nakrętki (107) [Rys. 3].
2. Przeprowadź linę (217B) w górę i nad dolną rolką (61) w regulowanym uchwycie na rolki (25) i zamontuj rolkę (61) w średnim otworze za pomocą śruby (91) i nakrętki (107) [Rys. 4].

### ❗ WSKAZÓWKA

Różne otwory na regulowanym uchwycie na rolki (25) mogą być wykorzystane do regulacji linki po zakończeniu montażu.

3. Poprowadź linę (217B) w dół i pod rolką (61) i zamontuj rolkę (61) do ramy podstawy (1) za pomocą śruby (91) i nakrętki (107) [Rys. 5].

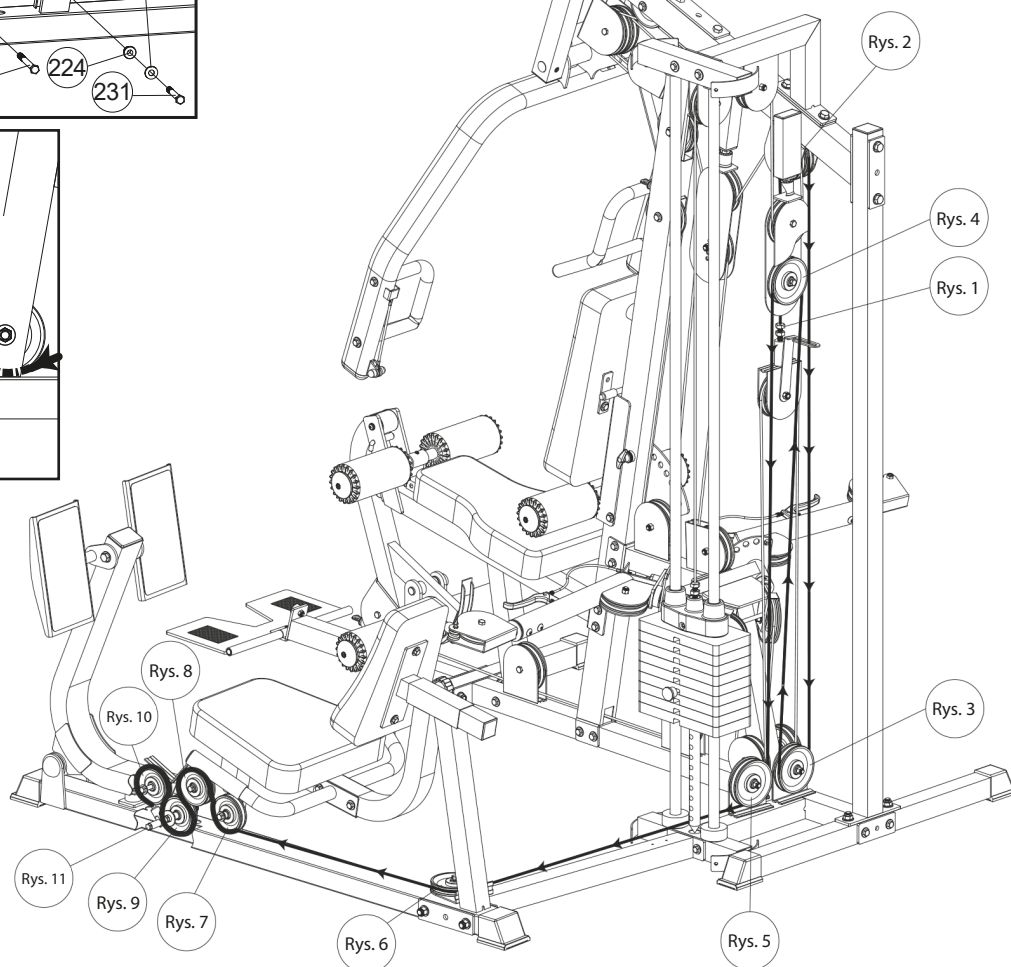
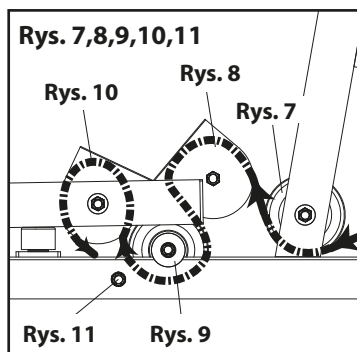
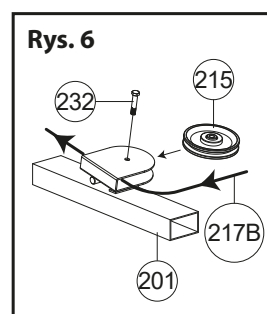
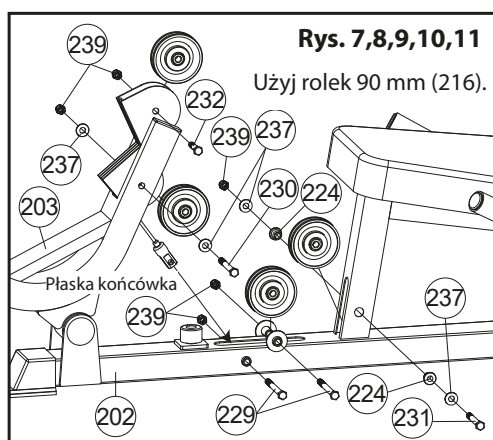


## Krok 6: Montaż linki prasy do nóg, część 3

### ❶ WSKAZÓWKA

Lina i rolki linowe muszą być zamontowane jednocześnie.

1. Przeprowadź linkę (217B) dalej pod blokiem ciężarków i wokół rolki 114mm (215) i zamontuj rolkę (215) do ramy głównej prasy do nóg (202) za pomocą śruby (232) [Rys. 6].
2. Przelóż linkę (217B) pod rolką (216) i zamontuj rolkę (216) do ramy głównej pod siedziskiem (202) za pomocą śruby (231), dwóch tulei (224), dwóch podkładek (237) i jednej nakrętki (239) [Rys. 7].
3. Przeprowadź linkę (217B) ponad rolką (216) i zamontuj rolkę (216) do zewnętrznego uchwyty na rolki ramy wspornikowej (203) za pomocą śruby (232) i nakrętki (239) [Rys. 8].

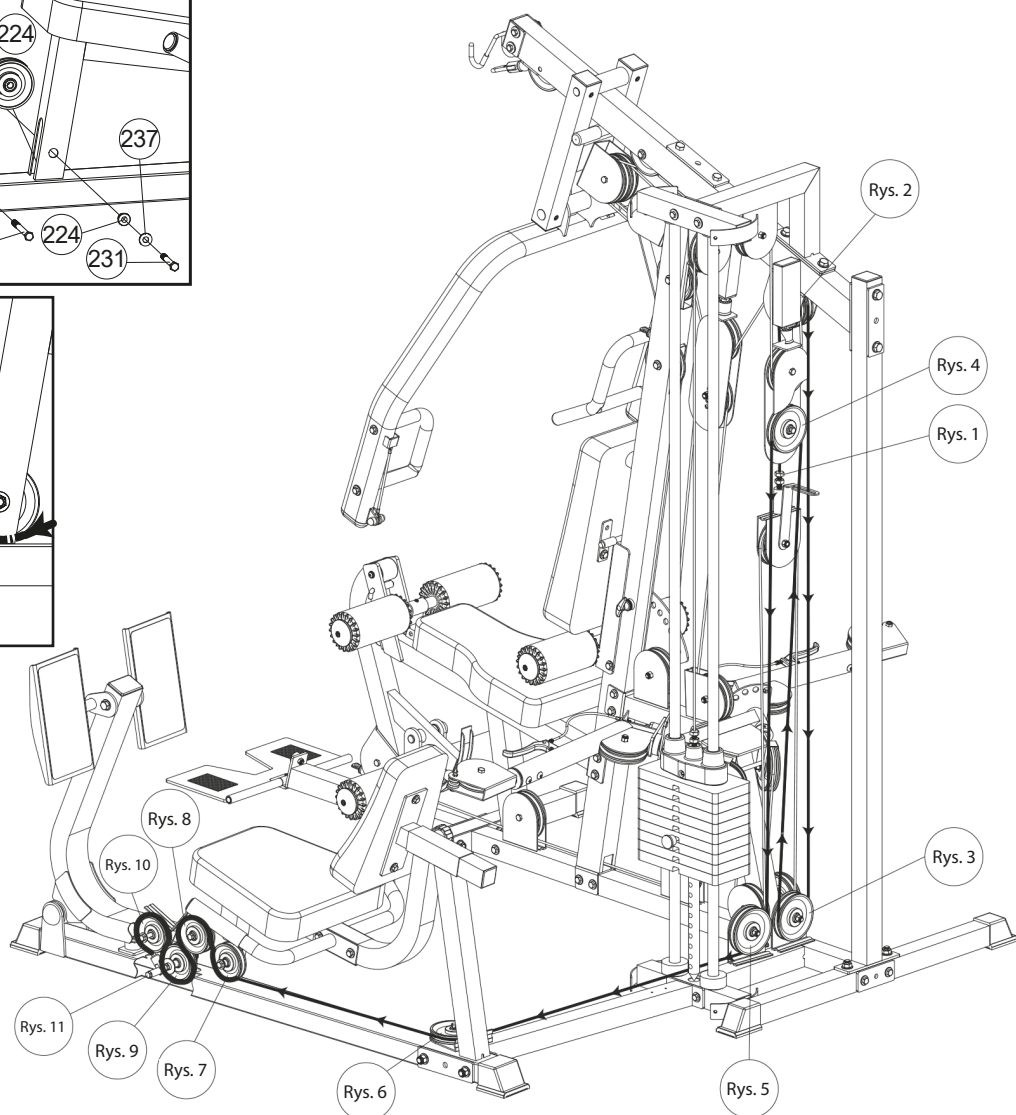
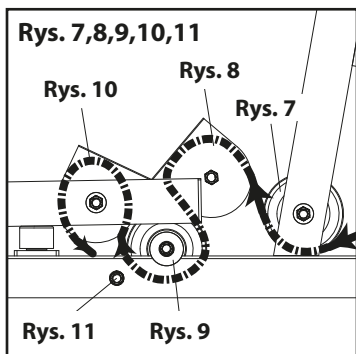
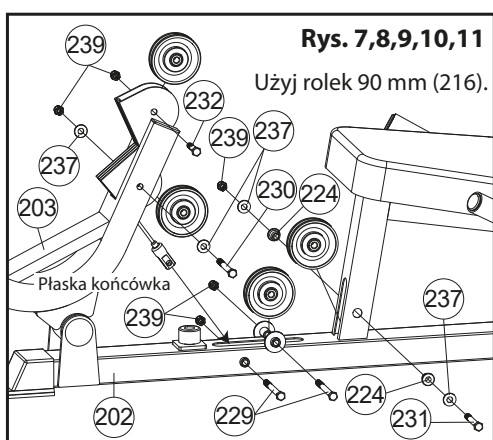


## Krok 7: Montaż linki prasy do nóg, część 4

### WSKAZÓWKA

Lina i rolki linowe muszą być zamontowane jednocześnie.

1. Przeprowadź linę (217B) pod rolką (216) i zamontuj rolkę (216) do ramy głównej (202) za pomocą śruby (229) i nakrętki (239) [Rys. 9].
2. Przeprowadź linę (217B) ponad rolką (216) i zamontuj rolkę (216) do wewnętrznego uchwyty na rolki ramy wspornikowej (203) za pomocą śruby (230), dwóch podkładek (237) i nakrętki (239) [Rys. 10].
3. Zamontuj płaską końcówkę linii (217B) do ramy głównej (202) za pomocą śruby (229) i nakrętki (239).
4. W razie potrzeby wyreguluj długość liny na regulowanym uchwycie na rolki (25) [Rys. 4].
5. Dokręć mocno wszystkie śruby i nakrętki.





### 3.1 Wskazówki ogólne

► **UWAGA**

- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 5°C do 45°C.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

## 4.1 Wskazówki ogólne



### OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



### OSTROŻNIE

- + Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

### UWAGA

- + Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

## 4.2 Usterki i diagnostyka błędów

Podczas produkcji urządzenie jest poddawane regularnym kontrolom jakości. Mimo to mogą wystąpić usterki i nieprawidłowe działanie. Często przyczynami takich usterek są pojedyncze elementy i zwykle wystarczy je wymienić. Najczęstsze usterki i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do swojego autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Tarcie	Linki lub rolki nie pracują płynnie lub są uszkodzone	+ Sprawdź pracę linek i rolek + W przypadku uszkodzenia wymień część
Brak oporu powietrza	Zbyt napięte linki	Poluzuj linki
Nieodpowiednie napięcie linki	Zbyt luźne linki	Zwiększ napięcie linek
Skrzypienie & trzeszczenie	Poluzowanie lub zbyt mocny montaż śrub	Sprawdź i nasmaruj śruby montażowe *
Urządzenie się chwieje	+ Nierówne podłoże + Poluzowane połączenia śrubowe	+ Wypoziomuj urządzenie + Dokręć śruby
Wyciąg ciężko pracuje	+ Suche otwory w ciężarach i rurka prowadząca + Błędne ułożenie przewodów	+ Nasmaruj rurkę prowadzącą * + Sprawdź przebieg przewodów

\* Za pomocą nietłustego oleju silikonowego lub sprayu silikonowego.

### 4.3 Harmonogram konserwacji i przeglądów

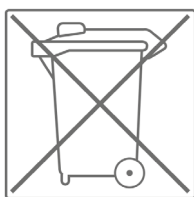
Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Część	Co tydzień	Co miesiąc
Liny do ciągnięcia i rolki linowe	R/I	
Połączenia śrubowe		I
Rolki i prowadzenie liny	I	
Legenda: R = Wyczyścić; I = Sprawdź		

## 5 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno go wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi, tylko należy je oddać do recyklingu za pośrednictwem punktu zbierania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższe informacje na ten temat można uzyskać od właściwej instytucji gminnej zajmującej się usuwaniem odpadów.



Materiały mogą być powtórnie wykorzystywane zgodnie z ich oznaczeniem. Ponowne wykorzystanie jako surowce wtórne lub inne formy ponownego wykorzystania zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. W przypadku sprzętu do treningu siłowego, takiego jak atlasy i bramy do ćwiczeń, ławki do ćwiczeń lub stojaki, może to być na przykład **mata podłogowa**, która sprawia, że sprzęt fitness stoi stabilniej i chroni podłogę przed potem, ale mogą to być również **dodatkowe ciężarki**, odpowiednie **uchwyty do podciągania**, **pętle na stopy** do ćwiczeń nóg, a nawet **liny do ćwiczeń tricepsu**. W przypadku poszczególnych atlasów dostępne są również opcjonalne rozszerzenia, takie jak np. **prasa do nóg**, które sprawiają, że trening jest jeszcze bardziej intensywny i wszechstronny.



Nasza oferta akcesoriów zapewnia najwyższą jakość i sprawia, że trening jest jeszcze lepszy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kompatybilnych akcesoriach, najlepiej przejść do strony szczegółów produktu w naszym sklepie internetowym (najprostszym sposobem jest wprowadzenie numeru artykułu w polu wyszukiwania powyżej), a następnie do zalecanych akcesoriów na tej stronie. Ewentualnie można użyć dostarczonego kodu QR. Oczywiście można również skontaktować się z naszym działem obsługi klienta: telefonicznie, przez e-maila, w jednym z naszych oddziałów lub za pośrednictwem naszych kanałów w mediach społecznościowych. Chętnie doradzimy!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Lina do tricepsu



Dodatkowy blok ciężarów

## 7.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

W celu zagwarantowania możliwie jak najlepszej obsługi, należy przygotować **nazwę modelu**, **numer artykułu**, **numer seryjny**, **rysunek złożeniowy** oraz **zestawienie części**. Odpowiednie możliwości kontaktu można znaleźć w rozdziale 9 niniejszej instrukcji obsługi.

**WSKAZÓWKA**

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce.

Wprowadzić numer seryjny w odpowiednim polu.

**Numer seryjny:**

**Marka/kategoria:**

**Oznaczenie modelu:**

**Numer artykułu:**

## 7.2 Lista części: atlas

Nr	Oznaczenie (ENG)	Liczba
1	BASE FRAME	1
2	REAR STABILIZER	1
3	REAR UPRIGHT	1
4	FRONT UPRIGHT	1
5	TOP FRAME - bearing pre-installed	1
5A	TOP FRAME CONNECTOR	1
6	GUIDE ROD	2
7	TOP GUIDE ROD RETAINER	1
8	PRESS ARM SELECTOR	1
9	PRESS ARM	1
9R	RIGHT HANDLE OF PRESS ARM	1
9L	LEFT HANDLE OF PRESS ARM	1
10	FRONT STABILIZER	1
11	SEAT FRAME	1
12	LEG EXTENSION ARM - bearing pre-installed	1
12R	RIGHT LEG EXTENSION ARM	1
12L	LEFT LEG EXTENSION ARM	1
13	LOW ROW CONNECTOR	1
14	FOOT PLATE	1
15	FOOT PLATE ROLLER	1
16	CHROME SEAT ADJUSTER	1
17	SEAT BACK ADJUSTER	1
18	LAT BAR HOLDER	1
19	METAL HINGE	2
20	CABLE ARM ASSEMBLY	1
20A	CABLE ARM CONNECTOR	1
21	CABLE ARM	2
22	SWIVEL CABLE TOP	2
23	FOAM ROLLER BAR	2
24	PULLEY GUIDE BRACKET	4

25	ADJUSTABLE PULLEY BLOCK	2
27	SINGLE PULLEY BLOCK	1
27A	CABLE GUIDE PLATE	1
28	WEIGHT SHROUD	2
29	LAT BAR	1
30	LOW ROW BAR	1
31	PIVOT AXLE	1
31A	19.92mm AXLE	1
32	CABLE ARM COLLAR	2
33	LEG EXTENSION AXLE	1
34	608ZB BEARING	4
35	STEEL SPACER	2
36	AXLE COLLAR	2
37	BEARING BASIN	4
38	BEARING	4
39	BEARING COVER	4
40	50mm SQ. CAP	4
41	50mm SQ. PLUG	5
41A	40 X 80mm ELLIPTIC PLUG	2
42	37mm OD. BEARING	2
43	30 X 60mm RECT. PLUG	1
44	25 X 50mm RECT. PLUG	1
45	PLASTIC COVER	6
45A	PLASTIC WASHER	6
46	1/2" ROUND PLUG	2
47	PLASTIC GUIDE ROD HOLDER	4
48	1" STEEL BUSHING	2
49	28.6mm STEEL BUSHING	4
50	1/2" X 1-1/8" BEARING	2
51	RED POP PIN	2
52	CLUTCH LEVER OF CABLE ARM	2
53	SPRING KNOB	1
54	MAGNETIC SELECTOR PIN	1

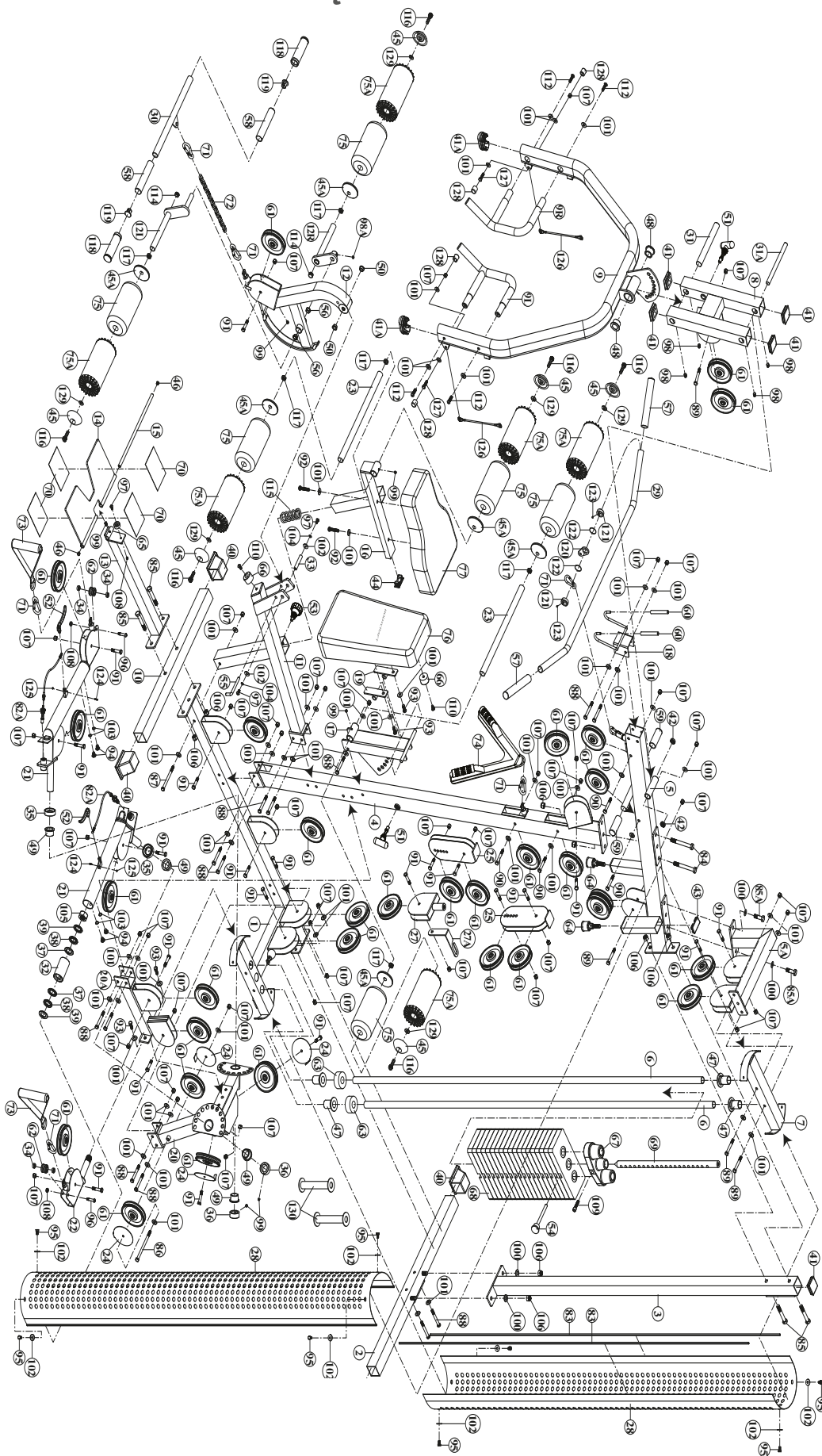
55	L PIN	1
56	3/4" BUSHING	2
57	1" X 200mm HAND GRIP	2
58	1" X 140mm HAND GRIP	2
59	1" X 70mm PRESS ARM STOPPER	2
60	GRIP OF LAT BAR HOLDER (95mm)	2
61	PULLEY	31
62	SMALL PULLEY OF SWIVEL ARM	2
63	RUBBER DONUT	2
64	ADJUSTABLE STOPPER	2
65	1/2" STOPPER	1
66	BACK BRACKET STOPPER	2
67	TOP PLATE	1
68	10 LB. PLATE	19
69	SELECTOR ROD	1
70	NON SLIP	4
71	SNAP HOOK	6
72	LOW ROW CHAIN	1
73	HAND GRIP OF CABLE ARM	2
74	NEW AB CRUNCH	1
75	FOAM PAD	6
75A	COVER OF FOAM PAD	6
76	BACK PAD	1
77	SEAT PAD	1
78	AB CRUNCH CABLE	1
79	CABLE ARM CONNECTING CABLE	1
80	TOP CABLE	1
81	CABLE ARM CABLE	1
82	HEAD OF CABLE ARM CABLE	1
82A	CLUTCH CABLE	2
83	BINDING OF WEIGHT SHROUD	4
84	1/2" X 4" HEX HEAD BOLT	2
85	1/2" X 3" HEX HEAD BOLT	4



85A	1/2" X 1-1/4" HEX HEAD BOLT	2
86	3/8" X 5-3/4" HEX HEAD BOLT	1
87	3/8" X 4-1/2" HEX HEAD BOLT	1
88	3/8" X 3" HEX HEAD BOLT	13
89	3/8" X 2-3/4" HEX HEAD BOLT	4
90	3/8" X 2-1/2" HEX HEAD BOLT	4
91	3/8" X 1-3/4" HEX HEAD BOLT	21
92	3/8" X 1-3/4" HEX HEAD BOLT (ALL)	2
93	3/8" X 1" HEX HEAD BOLT (ALL)	6
94	3/8" X 1/2" ROUND BOLT	4
95	5/16" X 1/2" HEX HEAD BOLT (ALL)	8
96	5/16" X 1-1/2" HEX BOLT	2
97	5/16" X 5/8" INNER HEX SCREW	3
98	3/8" X 5/8" SET SCREW	4
98A	5/16" X 5/8" SCREW	1
99	5/16" X 1/4" SET SCREW	5
100	1/2" WASHER	4
101	3/8" WASHER	60
102	5/16" SMALLER WASHER	10
103	3/8" SPRING WASHER	4
104	5/16" SPRING WASHER	2
105	24mm NYLON NUT	2
106	1/2" NYLON NUT	8
107	3/8" NYLON NUT	47
108	5/16" NYLON NUT	3
109	TOP PLATE BOLT	1
110	3/8" X 3/4" INNER HEX SCREW	2
111	ANKLE STRAP	1
112	3/8" X 1" INNER HEX SCREW	4
114	1" PLUG	2
115	SPRING	1
116	5/16" X 1-1/4" SUNKEN HEAD SCREW	6
117	5/16" NUT	6

118	1-1/4" HAND GRIP	2
119	1" T SHAPE END PLUG	2
120	HOOK PLATE	1
121	COLLAR	2
122	SEALING RING	2
123	M6 SET SCREW	2
124	M5 X 18mm ROUND HEAD SCREW	2
125	M5 NYLON NUT	2
126	CONNECT CABLE	2
127	3/8" X 1-1/4" HEX BOLT	2
128	CAP FOR 3/8" NUT	4
129	5/16" LARGER WASHER	6
130	WEIGHT STACK SPACKER	2

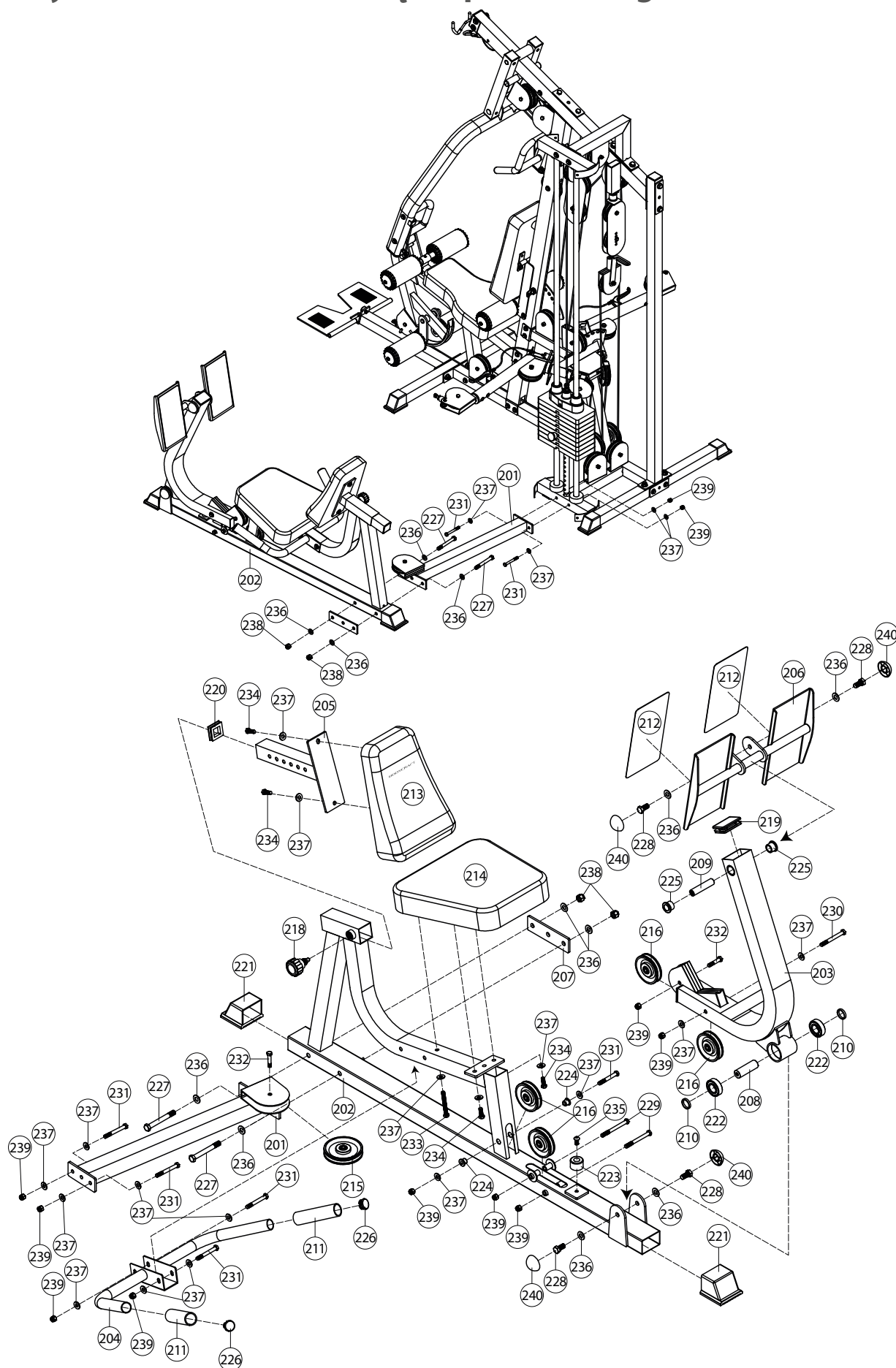
## 7.3 Rysunek w rozbiciu na części: atlas



## 7.4 Lista części: prasa do nóg

Nr.	Oznaczenie (ENG)	Liczba	Nr.	Oznaczenie (ENG)	Liczba
201	BASE STABILIZER	1	222	BEARING	2
202	MAIN FRAME	1	223	LEG PRESS STOPPER	1
203	LEG PRESS SUPPORT	1	224	LEG PRESS BUSHING	2
204	SEAT HANDLE	1	225	3/4" BUSHING	2
205	BACK PAD ADJUSTER	1	226	1-1/4" PLUG	2
206	FOOT PLATE	1	227	1/2" X 4-1/4" HEX BOLT	2
207	CONNECTOR STEEL PLATE	1	228	1/2" X 3/4" HEX THREADED BOLT	4
208	φ 25mm AXLE	1	229	3/8" X 4" HEX BOLT	2
209	φ 3/4" AXLE	1	230	3/8" X 3-1/2" HEX BOLT	1
210	COLLAR	2	231	3/8" X 3" HEX BOLT	5
211	1-1/4" X 360mm HAND GRIP	2	232	3/8" X 1-3/4" HEX BOLT	2
212	NON SLIP	2	233	3/8" X 2-3/4" HEX THREADED BOLT	1
213	BACK PAD	1	234	3/8" X 1" HEX THREADED BOLT	4
214	SEAT PAD	1	235	3/8" X 5/8" SET SCREW	1
215	114mm PULLEY	1	236	1/2" WASHER	8
216	90mm PULLEY	4	237	3/8" WASHER	17
217B	LEG PRESS CABLE	1	238	1/2" NYLON NUT	2
218	LOCKING SPRING KNOB	1	239	3/8" NYLON NUT	9
219	50 X 75mm RECT. PLUG	1	240	CAP FOR NUT	4
220	45mm SQ. PLUG	1			
221	75 X 50mm SQ PLUG	2			

## 7.5 Rysunek w rozbiciu na części: prasa do nóg



Urządzenia treningowe BodyCraft® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

### **Opis usterek**

Urządzenie treningowe może stale zapewniać trening wysokiej jakości. Jeśli jednak wystąpią problemy, należy najpierw zapoznać się z instrukcją obsługi. W sprawie dalszego rozwiązywania problemów należy zwracać się do firmy Sport-Tiedje lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładniej opisać usterkę.

Dodatkowo, oprócz gwarancji ustawowej, udzielamy gwarancji na wszystkie zakupione u nas urządzenia treningowe zgodnie z poniższymi warunkami.

**Jednocześnie Twoje ustawowe uprawnienia nie zostają naruszone.**

### **Właściciel gwarancji**

Właścicielem gwarancji jest pierwsza osoba kupująca lub każda osoba, która otrzymała nowo zakupiony produkt od pierwszej osoby kupującej.

#### **Okresy gwarancji**

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajdą Państwo na naszej stronie online.

### **Koszty naprawy**

Wedle naszego uznania przeprowadzimy naprawę, wymianę uszkodzonych elementów lub kompletną wymianę. Części zamienne, które są montowane podczas montażu urządzenia przez klienta, zostaną wymienione przez właściciela gwarancji i nie są elementem naprawy. Po wygaśnięciu okresu gwarancyjnego posiadacz gwarancji ponosi koszty części, konserwacji, naprawy, instalacji i wysyłki.

### **Okresy użytkowania są zgodne z poniższą deklaracją:**

- + Używanie w domu: wyłącznie używanie prywatne, tylko w prywatnych gospodarstwach domowych do 3 godzin dziennie
- + Użytkowanie półprofesjonalne: do 6 godzin dziennie (np. rehabilitacja, hotele, kluby, firmowe siłownie)
- + Używanie profesjonalne: więcej niż 6 godzin dziennie (np. studio fitness)

### **Serwis gwarancyjny**

W okresie gwarancji urządzenia mające wady materiału lub wykonania zostaną przez nas naprawione lub wymienione. Wymienione urządzenia i ich części stają się naszą własnością. Świadczenia gwarancyjne nie powodują wydłużenia okresu gwarancji ani nie rozpoczynają nowej gwarancji.

## **Warunki gwarancyjne**

W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych należy koniecznie podjąć następujące działania:

Skontaktować się poprzez e-mail lub telefonicznie z serwisem. Jeśli produkt na gwarancji wymaga przesłania do naprawy, koszty pokrywa sprzedający. Po upływie okresu gwarancji kupujący ponosi koszty transportu i ubezpieczenia. Jeśli usterka podlega gwarancji, otrzymają Państwo naprawione lub nowe urządzenie.

### **Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wskutek:**

- + nieodpowiedniego, nieprawidłowego obchodzenia się z produktem,
- + czynników atmosferycznych (wilgoć, wysoka temperatura, przepięcie, pył, itp.),
- + nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, którym podlega produkt,
- + nieprzestrzegania zaleceń instrukcji obsługi,
- + użycia nadmiernej siły (np. uderzenia, spadnięcia),
- + ingerencji, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego technika serwisowego
- + prób naprawy na własną rękę.

### **Dowód zakupu i numer seryjny**

W razie usterki na gwarancji wymagane jest przedstawienie odpowiedniej faktury. W celu umożliwienia jednoznacznej identyfikacji wersji modelu oraz na potrzeby naszej kontroli jakości, przy każdym zgłoszeniu serwisowym potrzebny jest nam numer seryjny urządzenia. Numer seryjny i numer klienta należy mieć już przy kontaktowaniu się z naszą infolinią serwisową. Ułatwi to nam dalsze załatwianie sprawy.

W razie problemów ze znalezieniem numeru seryjnego urządzenia treningowego dalszych informacji udzielić może personel naszego serwisu.

### **Serwis pogwarancyjny**

Indywidualną ofertę możemy złożyć również w przypadku usterek urządzenia treningowego po upływie okresu gwarancji lub w przypadkach nieobjętych gwarancją, np. normalne zużycie. W celu szybkiego i taniego rozwiązania problemu należy skontaktować się z naszym serwisem. W takich przypadkach klient ponosi koszty przesyłki.

### **Komunikacja**

Wiele problemów można rozwiązać już na etapie rozmowy z nami jako specjalistą. Wiemy, jak ważne dla użytkowników sprzętu treningowego jest szybkie i proste rozwiązywanie problemów, aby mogli oni bez przerw kontynuować swoje treningi. Dlatego również my jesteśmy zainteresowani szybkim rozwiązaniem problemów – bez zbędnej biurokracji. W związku z tym należy przed rozmową przygotować swój numer klienta oraz numer seryjny niesprawnego urządzenia.

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> 04621 4210 - 0</p> <p> info@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p> info@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p><b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
UK	NL	INT
<p><b>CUSTOMER SUPPORT</b></p> <p> 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p> info@sport-tiedje.co.uk</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> service@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@sport-tiedje.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>
ES	AT	CH
<p><b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b></p> <p> 911 238 029</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Consulta nuestro horario de apertura en la página web.</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

Na tej stronie internetowej można znaleźć szczegółowy przegląd włącznie z adresem i godzinami otwarcia wszystkich oddziałów grupy Sport-Tiedje zarówno w kraju, jak i za granicą:

[www.fitshop.pl/nasze-filie](http://www.fitshop.pl/nasze-filie)



# ŻYJEMY DLA FITNESSU

## SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Sport-Tiedje, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatni zamawiają produkty za pośrednictwem 25 sklepów internetowych w swoim języku narodowym lub wybierają opcję złożenia na miejscu. Ponadto firma zaopatruje obiekty fitness, hotele, kluby sportowe, firmy i placówki fizjoterapeutyczne w profesjonalny sprzęt do treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Firma Sport-Tiedje oferuje szeroki wybór sprzętu fitness znanych producentów, wysokiej jakości rozwiązania własne i kompleksowe usługi, np. usługi montażowe oraz doradztwo w zakresie nauk o sporcie przed i po zakupie. Ponadto przedsiębiorstwo zatrudnia wielu sportowców, trenerów fitness i sportowców wyczynowych.

Odwiedź nas na naszych kanałach mediów społecznościowych lub na naszym blogu!



[www.fitshop.pl](http://www.fitshop.pl)  
[www.sport-tiedje.de/blog](http://www.sport-tiedje.de/blog)



[www.facebook.com/SportTiedje](http://www.facebook.com/SportTiedje)



[www.instagram.com/sporttiedje](http://www.instagram.com/sporttiedje)



[www.youtube.com/user/sporttiedje](http://www.youtube.com/user/sporttiedje)

**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**

**DUKEFITNESS**

**DARWIN**

**Notatki**



***BODYCRAFT***